

Тема самообразования:
**«Повышение качества
урока через
использование
здоровьесберегающих
технологий в процессе
обучения»**

Бакланова Елена Владимировна
2014 год

Мы за здоровый образ жизни!



Организация занятий

- вид учебной деятельности
- технологии
- стиль преподавания
- отметка, оценка знаний
- объем домашних заданий

- уроки физкультуры
- спортивные секции и кружки

- взаимоотношения с одноклассниками
- отношение учителей
- здоровье учителей

Здоровье учащихся

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ

Режим функционирования школы

- режим дня
- расписание учебных занятий
- питание
- санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
- режим перемен

досуговая деятельность

Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе



Физкультурные минутки



Физкультурные минутки помогают:

- **Снятие усталости, напряжения;**
- **Ослабить утомление на уроке;**
- **Проводить профилактику
нарушения осанки;**
- **Поддержание
работоспособности, активного
внимания**

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры



Пальчиковые игры могут помочь:

- **Подготовить руку к письму;**
- **Развить внимание, терпение;**
- **Стимулировать фантазию;**
- **Активизировать работу мозга;**
- **Научиться управлять своим телом.**

Зрительная гимнастика на



Зрительная гимнастика

помогает:

- **Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;**
- **Тренировать вестибулярный аппарат;**
- **Развить зрительную координацию;**
- **Укреплять глазные мышцы;**
- **Развить зоркость и внимательность;**
- **Улучшить зрение.**

Точечный массаж. Массаж



Мышцы шеи раз, два, три,
Справа, слева разотри.
Мышцы шеи раз, два, три,
Слева, справа разотри.

Где седьмой мой позвонок?
Где высокий бугорок?
Раз виток и два виток,
Правлю нервный я поток.



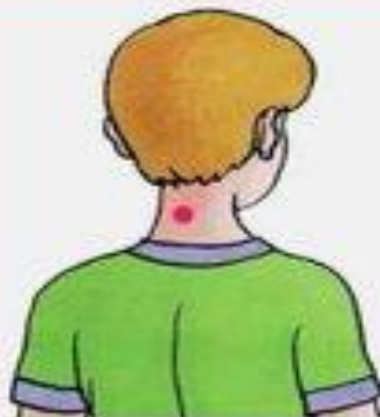
ЛИСТОВКА

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровообращения



ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



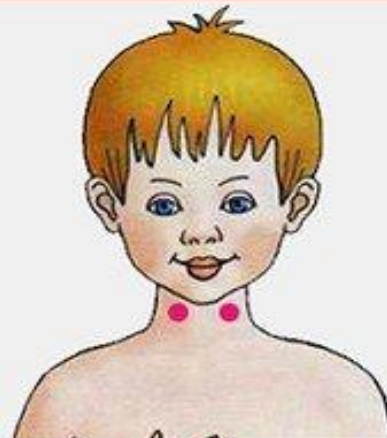
ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых



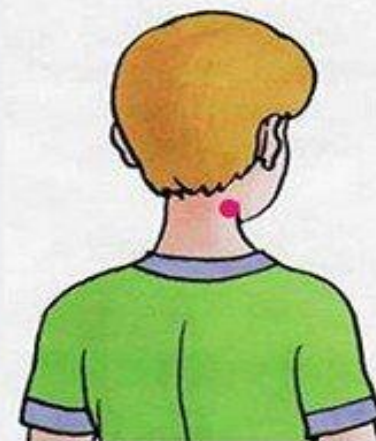
ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма



SkyClipArt.ru

SkyClipArt.ru

Точечный массаж помогает:

- Проводить профилактику простудных заболеваний;
- Закаливание детей;
- Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;
- Обучить навыкам проведения точечного массажа.

Релаксация на уроках



- Помогает снять стресс;
- Расслабление мышцы;
- Снятие усталости;
- Восстановление работоспособности

Дыхательная гимнастика



- Укрепление дыхательной мускулатуры;
- Уменьшение заболеваний дыхательной системы;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние.

Занятия на свежем



Экскурсии и походы

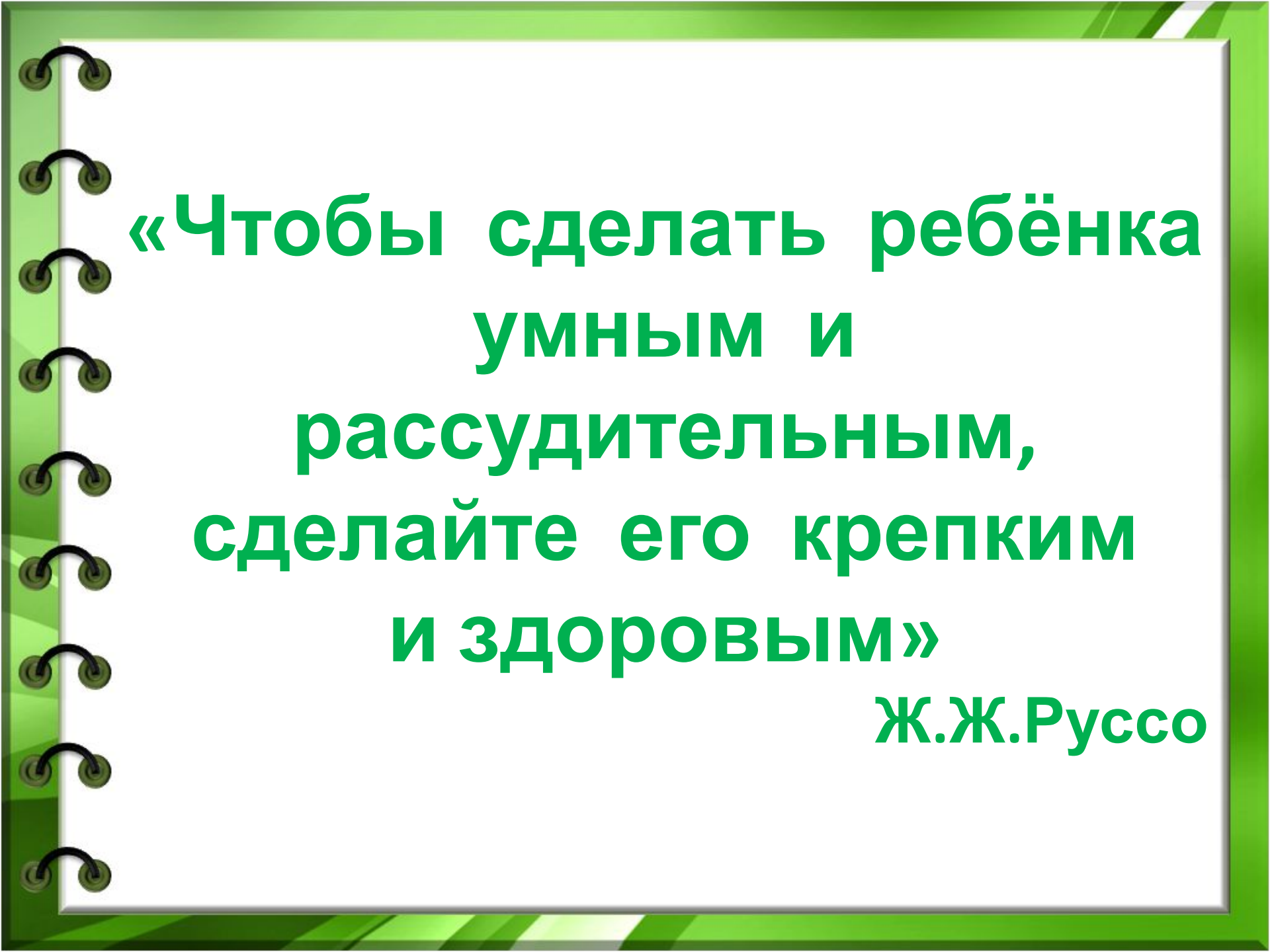


Подвижные



Классные часы о



A green spiral-bound notebook with a white page. The spiral binding is on the left side. The text is written in green on the white page.

**«Чтобы сделать ребёнка
умным и
рассудительным,
сделайте его крепким
и здоровым»**

Ж.Ж.Руссо

A group of nine children, including boys and girls of various ethnicities, are huddled together in a circle, looking directly at the camera. They are all smiling or have neutral, pleasant expressions. The children are wearing casual clothing like t-shirts, sweaters, and jackets. The background is a plain, light-colored wall. The text "Будьте здоровы!" is superimposed in the center of the image in a large, bold, red font.

**Будьте
здоровы!**