





Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

дошкольное образование

РЕБЕНОК:

- Активно и с удовольствием выполняет различные доступные упражнения; проявляет интерес к подвижным играм.
- Движения приобретают произвольный характер.
- Имеет представление о гигиене, своем теле и своих физических возможностях.

начальное образование

РЕБЕНОК:

1. Выполняет различные двигательные упражнения.
2. Не всегда может поддерживать темп движения, дозировать мышечные движения.
3. Знает и выполняет правила гигиены, ухода за телом, охраны своей жизни и приемы закаливания.



дошкольное образование

РЕБЕНОК:

4. Не до конца развиты координация и произвольные движения.



начальное образование

РЕБЕНОК:

4. Удерживает равновесие.

5. Может проводить утреннюю гимнастику, организовывать двигательный режим во время приготовления уроков, прогулок.





дошкольное образование

ВЗРОСЛЫЙ:

- 1. Создает возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.
- 2. Создает возможности для двигательной активности детей.
- 3. Способствует становлению у детей ценностей здорового образа жизни; помогает осознать пользу рационального питания.
- 4. Развивает интерес к различным видам спорта.

начальное образование

ВЗРОСЛЫЙ:

- 1. Формирует осознанное отношение к физической культуре.
- 2. Помогает осознать необходимость двигательной активности, систематических физических упражнений; предупреждает уменьшение двигательной активности, проявление гиподинамии.



Основные рекомендации к разработке и проведению здоровьесберегающего урока



Здоровье сберегающий урок должен:

- ❖ ВОСПИТЫВАТЬ
- ❖ стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми
- ❖ учить их ощущать радость от каждого прожитого дня
- ❖ показывать им, что жизнь - это прекрасно
- ❖ вызывать у них позитивную самооценку



Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

отсутствие назидательности и
авторитарности

элементы индивидуализации обучения

наличие мотивации на здоровый образ
жизни учителя и учеников

интерес к учебе, желание идти в школу

наличие физкультминуток

наличие гигиенического контроля



Основой
здоровьесберегающей
технологии является
соблюдение следующих
принципов:



Принципы

учет возрастно-половых особенностей;

учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся;

использование здоровьесберегающих действий

.



Здоровьесберегающие действия:

оптимальная плотность урока

чередование видов учебной деятельности





Оздоровительные моменты на уроке



Преемственность образовательного пространства

целевая

Согласование целей и задач воспитания и обучения на отдельных ступенях развития ребенка

содержательная

Обеспечение «сквозных» линий в содержании повторений, пропедевтики, разработка единых курсов изучения отдельных программ

технологическая

Преемственность средств, форм, приемов и методов воспитания и обучения

психологическая

Учет возрастных особенностей, снятие психологических трудностей, адаптация переходных периодов

управленческая

Наличие общего руководства, жесткая структура комплекса.



Здоровьесохранная деятельность



Цель:

сохранение и укрепление здоровья детей,
формирование потребности в здоровом образе жизни.



Задачи

- Организация психолого-педагогических мероприятий, направленных на сохранение здоровья воспитанников, школьников и педагогов.
- Смягчение адаптационных периодов.
- Улучшение санитарно-гигиенического состояния школы.
- Активизация жизнедеятельности детей средствами физической подготовки.
- Профилактика заболеваний
- Сотрудничество со специалистами здравоохранения
- Просветительская работа.



-
- Гимнастика для глаз
 - Пальчиковая гимнастика
 - Физкультурные минутки
 - Дыхательная гимнастика
 - Точечный массаж
 - Релаксация
 - Бассейн



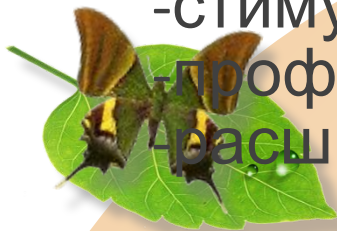
Умное высказывание

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

задачи:

- стимуляция развития речи
 - профилактика нарушений зрения
 - расширить пространственную активность глаз
-



Здоровье человека зависит:

На 50%-от образа жизни

На 25%-от состояния окружающей среды

На 15%-от наследственной программы

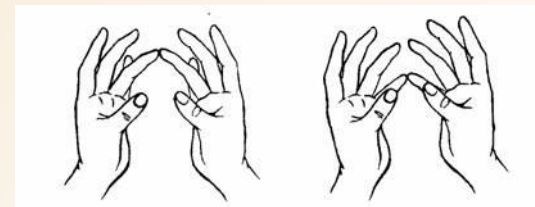
На 10%- от возможностей медицины





Пальчиковые игры могут помочь:

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



Зрительная гимнастика помогает:

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





Зрительная гимнастика

Цели:

Профилактика возникновения и развития близорукости.
Расширение пространственной активности глаз в ходе занятий.

38-52% детей к окончанию начальной школы имеют снижение остроты зрения. Согласно разным теориям одним из фактором возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. Существующие противоречия между физиологическими возможностями зрительного анализатора детей и общепринятыми технологиями обучения, способствуют массовому возникновению зрительных расстройств.



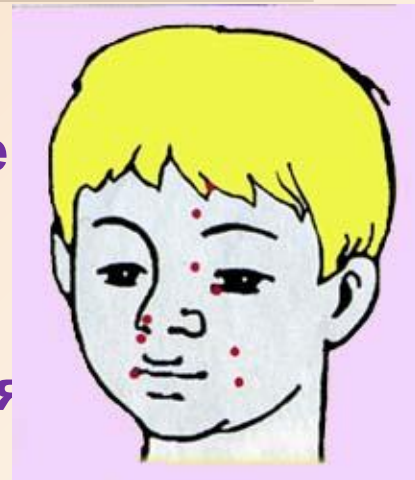
Точечный массаж помогает:

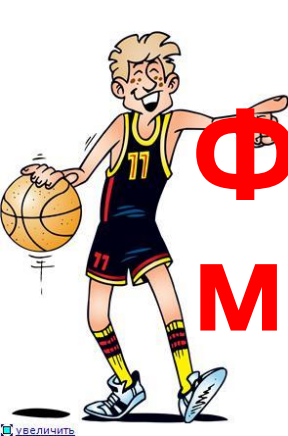
Проводить профилактику простудных заболе

Закаливание детей;

Научить детей расслабляться, освобождаться
от стрессов, перенапряжения;

Обучить навыкам проведения точечного массажа.





Физкультурные минутки помогают:

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



Релаксация на уроках.

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

Дыхательная гимнастика.

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





Экологическое пространство

Проветривание помещений

Наличие живого уголка

Озеленение кабинета

Освещение кабинета



Заключение.

«Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее».



**Хочешь быть счастлив один день –
сходи в гости**
**Хочешь быть счастлив неделю –
женись**
**Хочешь быть счастлив месяц –
купи себе машину**
**Хочешь быть счастлив всю жизнь –
*будь здоров!***