

***Здоровьесберегающие
технологии
в начальной школе***



Здоровье ученика в норме, если:

- ▣ *в физическом плане* – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- ▣ *в социальном плане* – он коммуникабелен, общителен;
- ▣ *в эмоциональном плане* – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- ▣ *в интеллектуальном плане* – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- ▣ *в нравственном плане* – он признает основные общечеловеческие ценности.



1. Эмоциональный настрой

- ✓ Прозвенел звонок веселый. Мы начать урок готовы . Будем слушать, рассуждать. И друг другу помогать.
- ✓ Быстро прозвенел звонок - начинается урок. Наши ушки на макушке, глазки хорошо открыты . Слушаем, запоминаем, ни минуты не теряем.



2. Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.



3. Подача материала должна
быть в доступной форме,
понятной младшему школьнику,
с учётом его возрастных
особенностей.



4. Наглядность, используемая на уроке,
способствует конкретизации
изучаемого материала, повышает
интерес учащихся.



5. Смена видов деятельности
(работа у доски,
с учебником, устно, в
тетрадах и т. д.),
разнообразие заданий,
направлены на поддержание интереса
и снятие повышенной утомляемости.



6. Физкультминутки

Физминутка!



Хомка, хомка, хомячок
Полосатенький бочок.
Хомка рано встает,
Ушки моет, спинку трёт.
Он выходит на площадку,
Быстро делает зарядку.
1,2 – выше голова,
3,4 – руки шире,
5,6 – тихо сесть,
7,8 – лень отбросим,
9,10 – тишина в классе каждому нужна!



Физминутка «Две лягушки»

На болоте две лягушки,
Две зелёные подружки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вот здоровья в чём секрет:
Всем друзьям физкультпривет!



ФИЗМИНУТКА

Буратино потянулся,
Раз- нагнулся, два-
нагнулся,
Руки в стороны развел
Видно ключик не нашёл.
Чтобы ключ ему достать,
Надо на носочки встать.
Крепче Буратино стой,
Вот он – ключик золотой



Физминутка

Топай, Мишка.
Хлопай, Мишка,
Раз, два, три,
Приседай со мной, братишка,
Руки вверх, вперёд и вниз,
Улыбайся и садись



7. Дифференцированное обучение

При дифференцированном обучении
каждый ребёнок получает
от урока только положительные эмоции,
ощущает защищённость и
испытывает
интерес к учёбе.



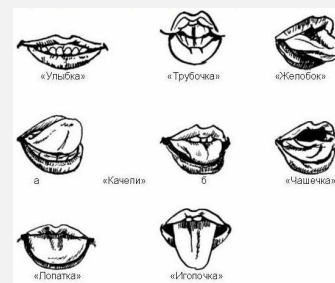
9. Игра, игровые моменты

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.



10. Гимнастика

- ✓ пальчиковая гимнастика;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ гимнастика для глаз;
- ✓ разминка для губ и языка.



12. Санитарно – гигиеническое состояние класса, его освещенность.

- Температура и свежесть воздуха (чистота воздуха – фактор работоспособности и успешности учащихся);
- Качество освещения класса и доски (помните естественно освещение благоприятнее, чем искусственное);
- Чистота помещения, аккуратность;
- Чистота классной доски.

