

Здоровьесбережение на уроках в начальной школе



Подготовила учитель
начальных классов
МКОУ «Очкуровская
СОШ»

Томиленко В. П.

**«Забота о здоровье – это
важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний,
вера в свои силы...».**

В.А.

Сухомлинский.

Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе.



Здоровьесберегающее обучение

- **Направлено на** – обеспечение психического здоровья учащихся.

Опирается на природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).

- **Достигается через** – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.
- **Приводит к** – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

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 уроках.



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. Самомассаж.



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



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



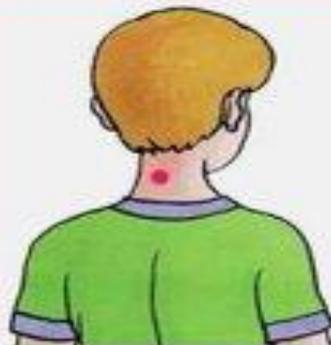
ЛИСТОВКА

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока



ТОЧКА 3.

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



ТОЧКА 2.

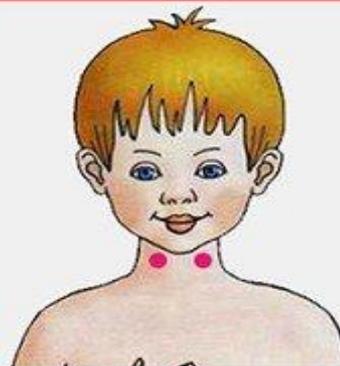
Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых

нос, гайморовой пазухи, зрительного нерва



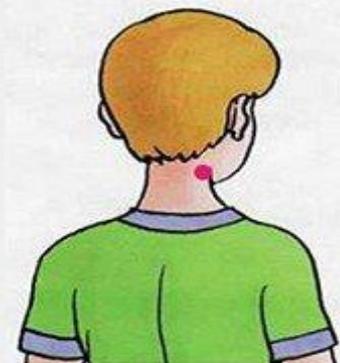
ТОЧКА 5.

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

Точечный массаж помогает:

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



Физкультурные минутки



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.



Работа на уроке в режиме «стоя за конторкой»



Режим работы «стоя за конторкой»

- Чтобы осуществить более плавный переход на этот режим, за одним и тем же столом один ученик работает сидя, другой рядом – стоя. Через 15 минут ученики меняются местами.
- Работа за конторкой стоя – это формирование чувств координации и равновесия у ребенка, профилактика нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также близорукости.

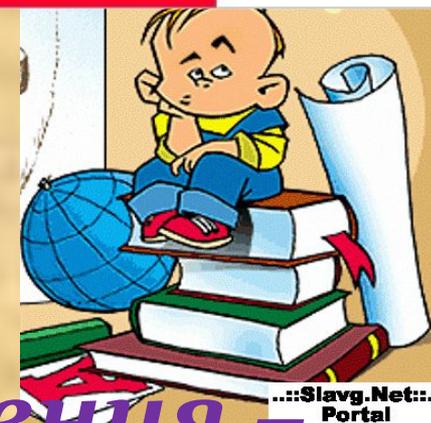
Образовательные технологии

(по их здоровьесберегательной направленности)

- *Педагогика сотрудничества*
- *Личностно-ориентированная*
- *Технология уровневой дифференциации обучения.*
- *Технологии развивающего обучения*
- *Технологию раскрепощённого развития детей* Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. (Ищут задание глазами, а потом идут и берут это задание, выполняют)

Заключение.

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



Литература:

- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2006.- 320с.
- Абрамова И.В. Бочкарёва Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - С.: СИПКРО, 2004.-138с.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с.
- Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
- Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
- Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.