

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
НА УРОКАХ
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»



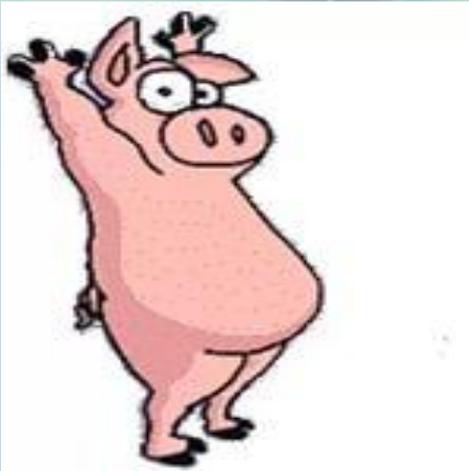
Учитель физкультуры
МБОУ СОШ №6 г. Конаково:
Лукьянова О.Е.

ТЕХНОЛОГИИ



Физминутки

это легкие физические упражнения, направленные на снятие усталости и отвлечение от основной деятельности.



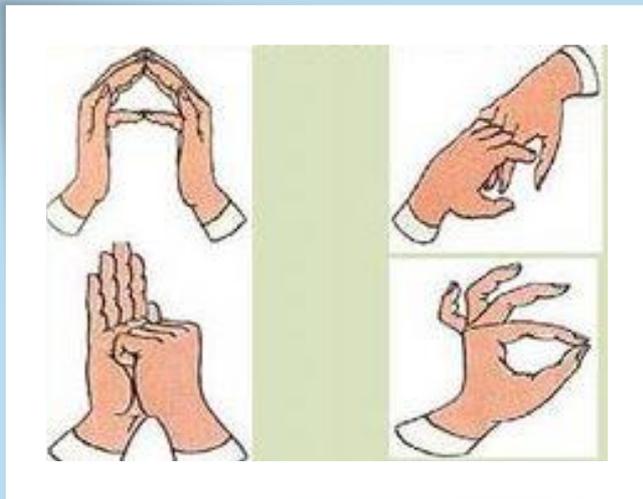
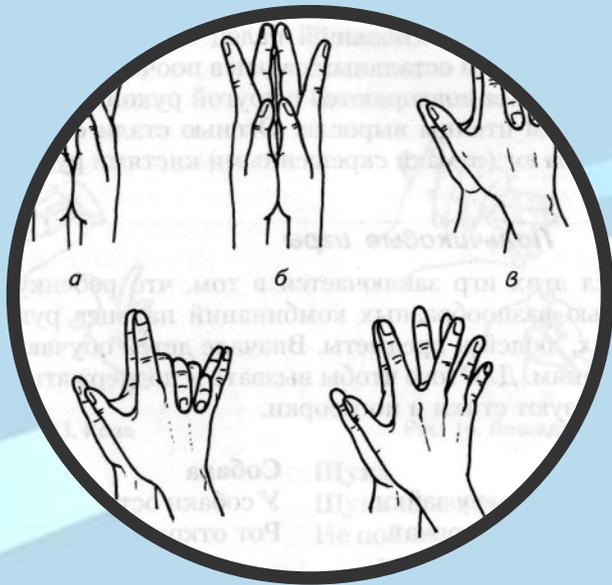
Артикуляционная гимнастика

**ЭТО КОМПЛЕКС
СПЕЦИАЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ
АРТИКУЛЯЦИОННОГО
АППАРАТА И
ДОСТИЖЕНИЯ ИМИ
СВОБОДНОЙ
ПОДВИЖНОСТИ.**



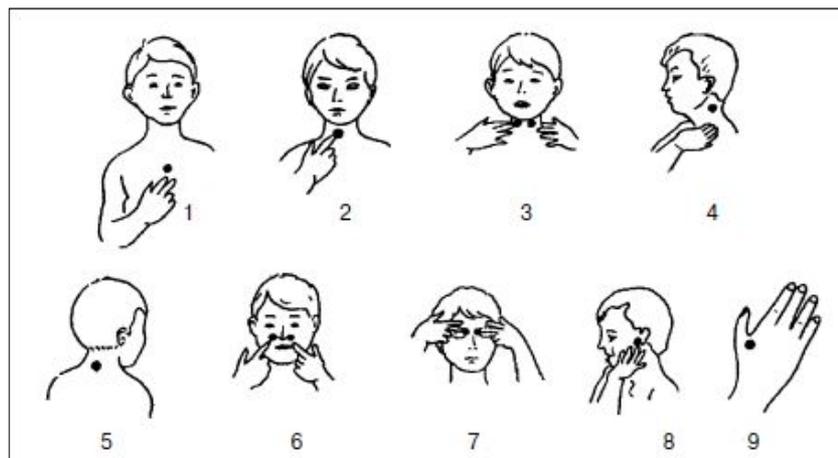
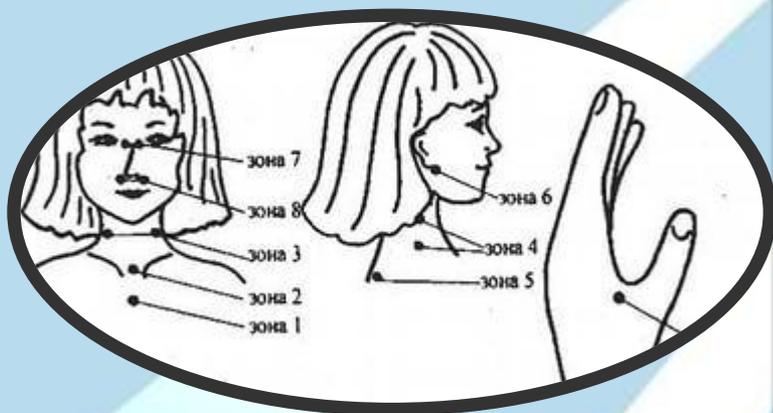
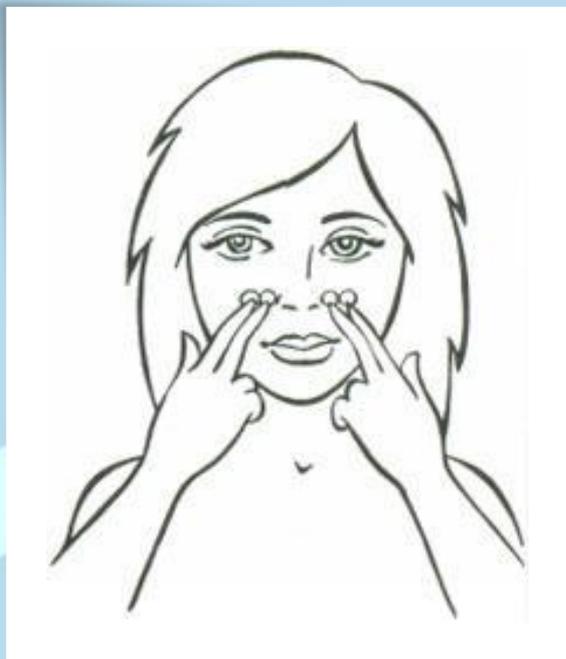
Пальчиковая гимнастика

это различные короткие сказки и рифмованные истории, обыгрывание сюжета при помощи массажа пальцев.



Точечный массаж

это механическое
воздействие пальцами
рук на строго
определенные участки
тела, придающее им
«жизненную энергию».



Цветотерапия



Это эффективный метод воздействия цветом на наш организм с целью восстановления его нормальной жизнедеятельности.



Релаксация

это непроизвольное или произвольное состояние покоя, которое связано с частичным или полным мышечным расслаблением.



Зрительный тренажер

это способ

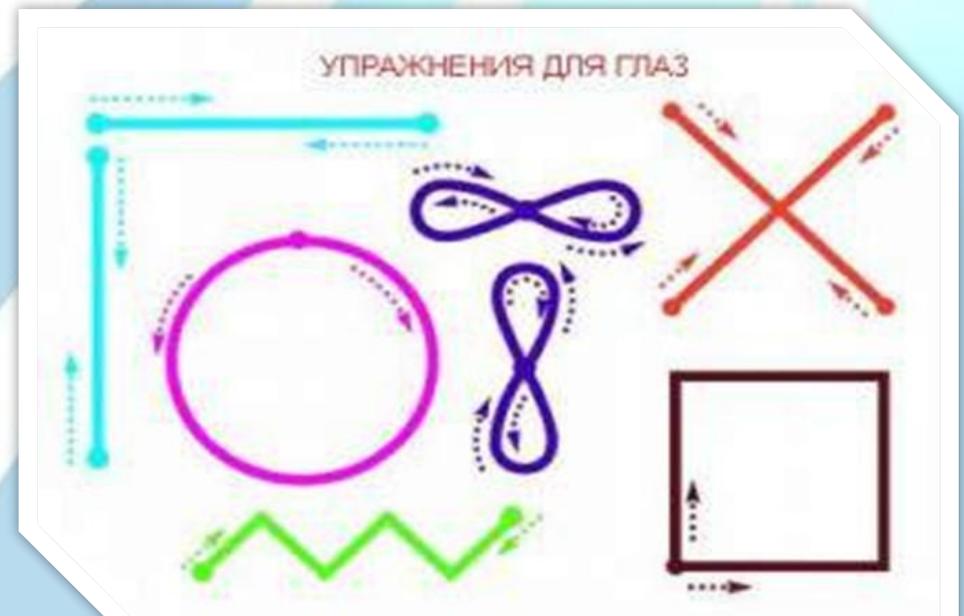
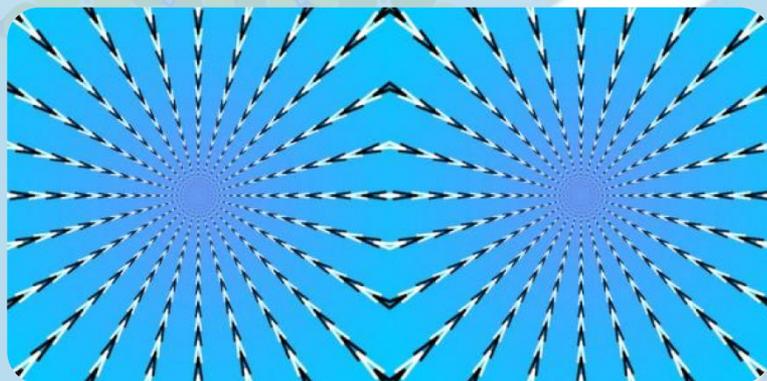
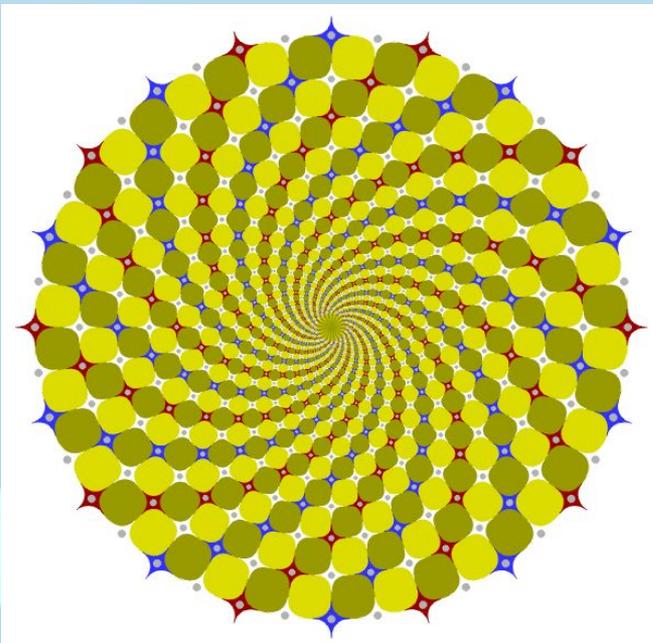
самостоятельного

отдыха

и повышения

функциональной

активности зрительно-
вестибулярных систем.



Улыбка

**это душевный порыв,
который вызывает
эйфорию и поднимает
настроение.**



ЗДОРОВЬЯ
СЧАСТЬЯ
УДАЧИ!



Всем спасибо!

