



**Мастер-класс
«Здоровьеесберегающий комплекс»**

выполнила: учитель I категории
МОУ Южно-Степная СОШ Кадочникова Т.В.

Актуальность здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе



Состояние здоровье подрастающего поколения.

1 класс



■ здоровые
■ патологические изменения

9 класс

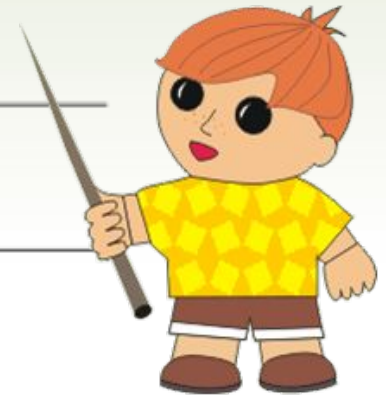
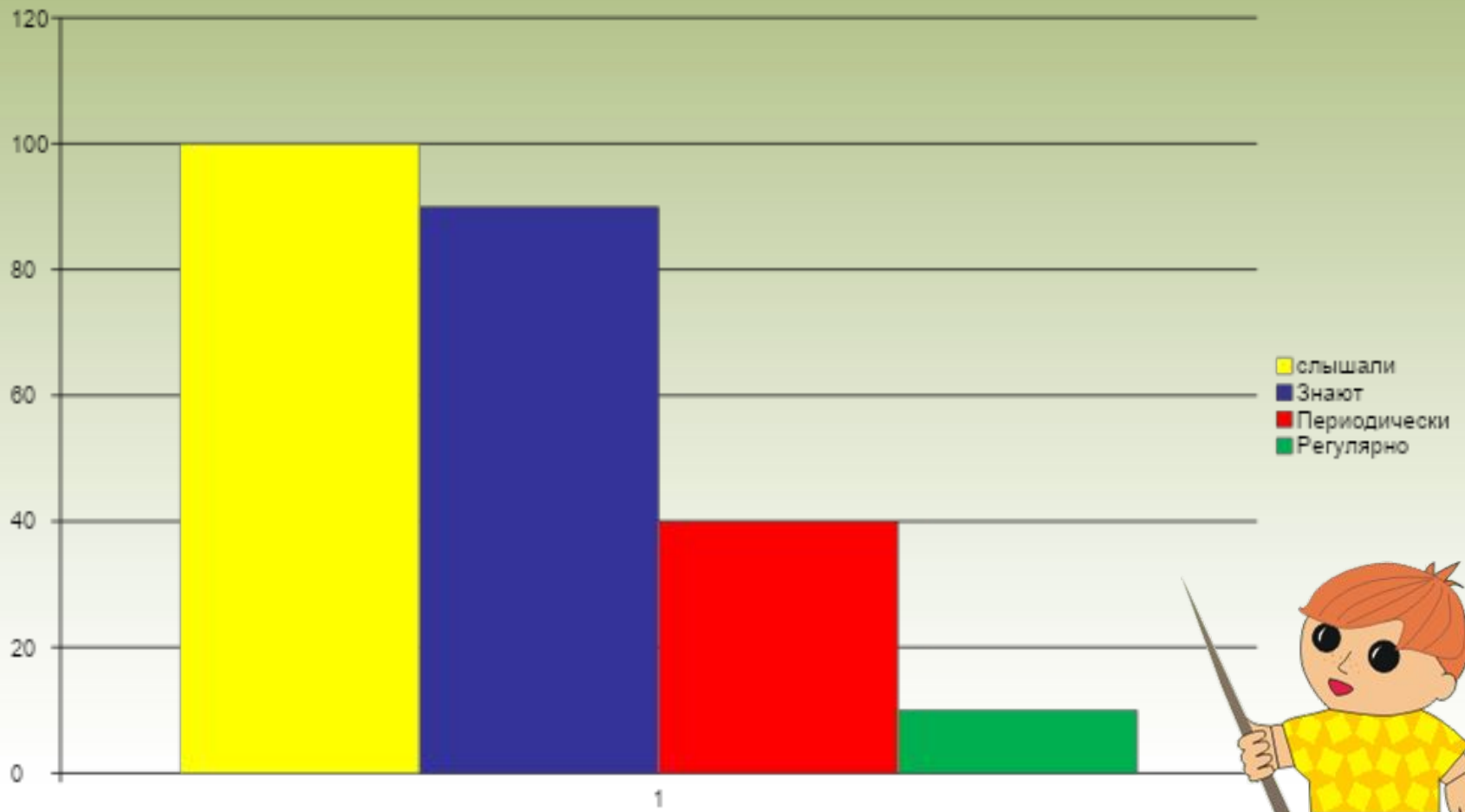


■ здоровые
■ патологические изменения

Двигательная
активность детей
стала очень
низкой!?



Что вы знаете о здоровьесберегающих технологиях и как применяете?





Изучив разные методики по здоровьесберегающим технологиям (В.Ф.Базарного, доктора С.С.Коновалова, Л.А.Обуховой, Н. И. Дереклеевой, профессора Э.С.Аветисова, В.М.Бехтерева и д.р.), я собрала весь материал в свой комплекс.

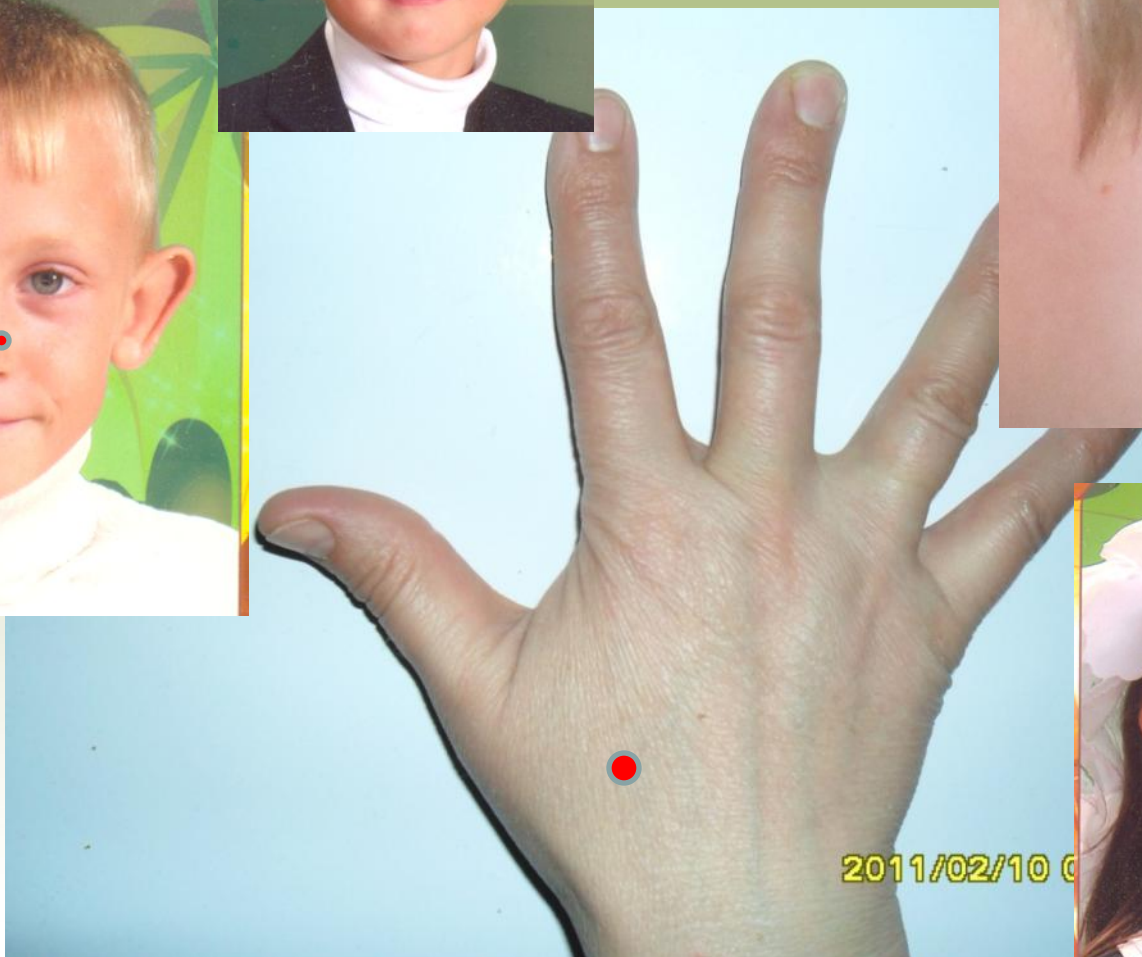
Принципы комплекса:

- *Доступности и щадящих условий обучения ;*
- *Универсальности (можно использовать для уч-ся 1-7 кл);*
- *Не требующего специального инвентаря и оборудования;*
- *рефлексивности — обязательное разъяснение значения для развития и здоровья детей каждого упражнения и задания;*
- *сотворчества — выполнения упражнения или задания вместе с учителем.*



Точечный массаж





Массаж пальцев рук

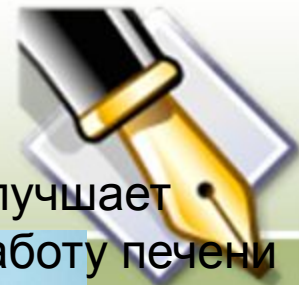
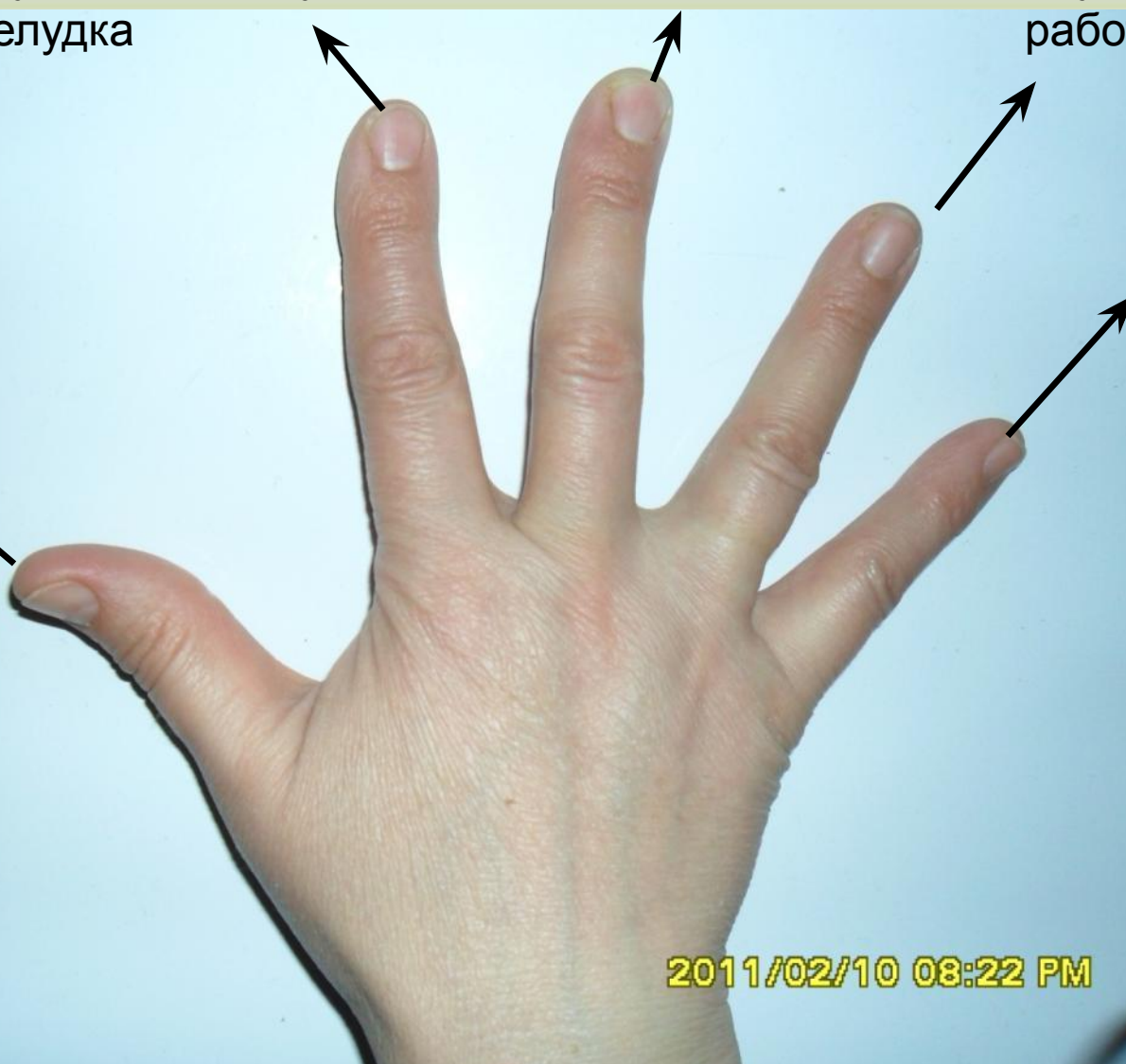
Улучшает работу желудка

Улучшает работу кишечника и позвоночника

Улучшает работу печени

сердце

Повышает деятельность головного мозга

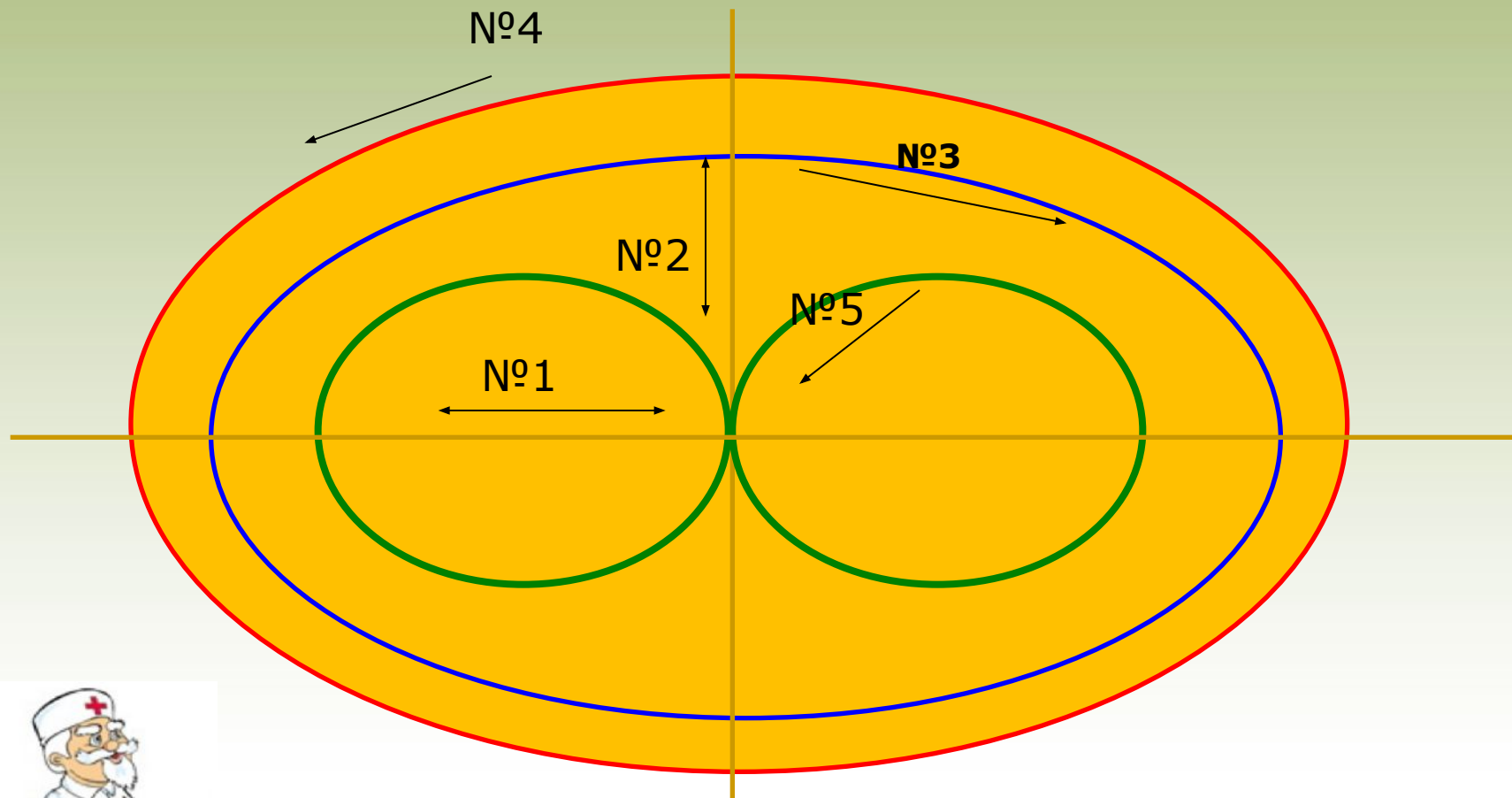


2011/02/10 08:22 PM



Гимнастика для глаз /метод Бейтса/.



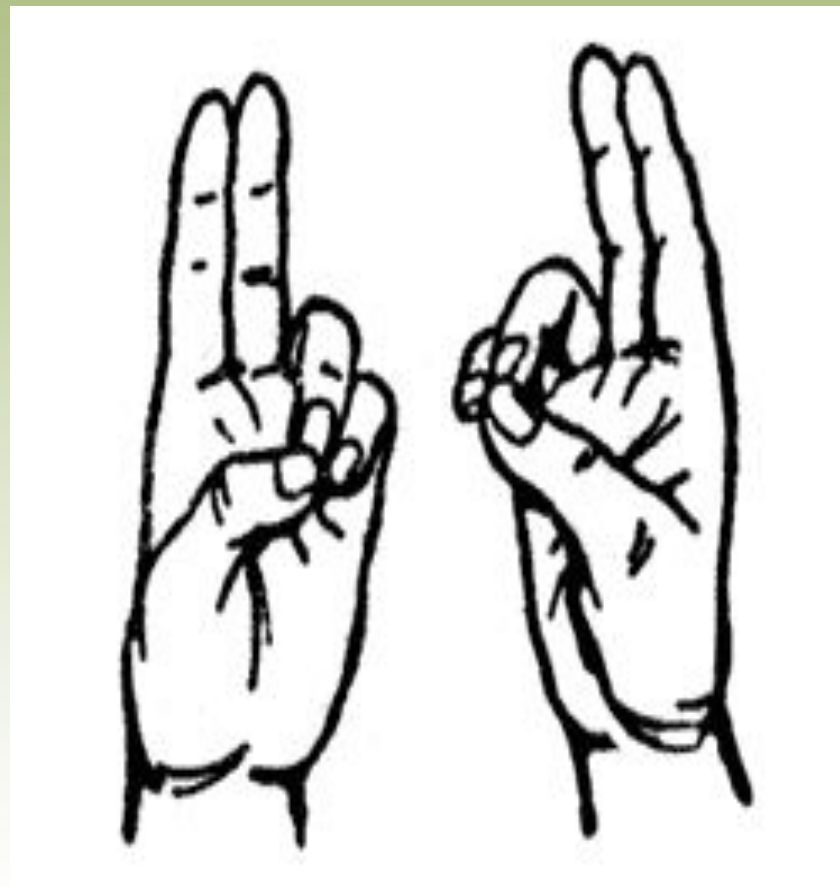


Методика В.Ф.Базарного



Мудра «Жизни»

снижает утомляемость, улучшает зрение

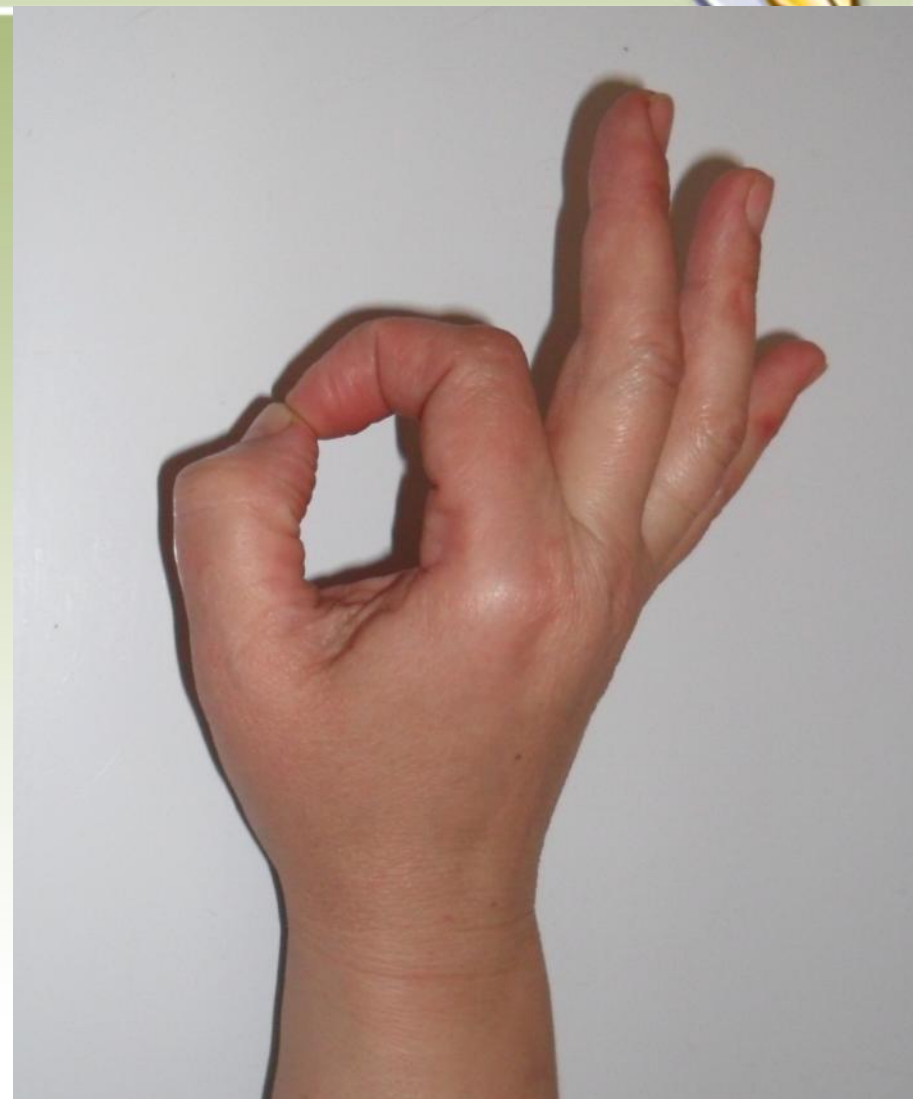
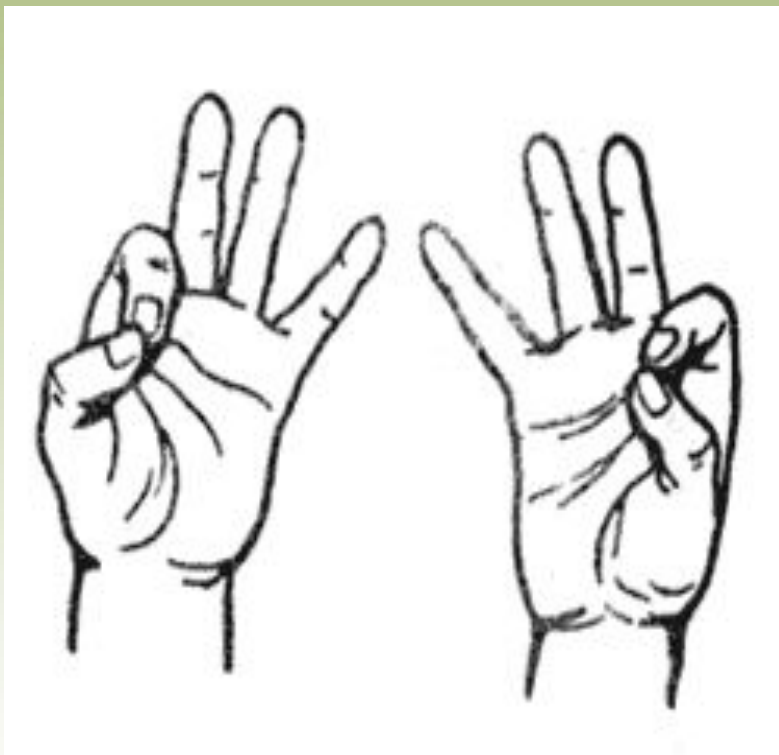




Мудра «Знания»



улучшает мышление, память, снимает напряжение, усталость





Мудра «Поднимающая»



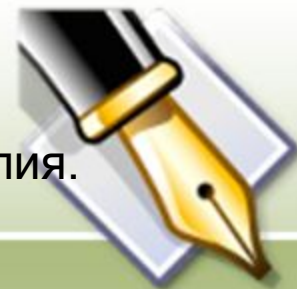
Потягивания. Помогают снять усталость, хорошо влияют на позвоночник и рост.

Деревце



Упражнения на осанку

Массаж стопы – это и профилактика плоскостопия. Укрепляем иммунитет



Оздоровительные минутки «Сотвори себе солнце»



Любовь

Мир

Добро

Здоровье

Радость

Тепло

Свет

Нежность

ласку





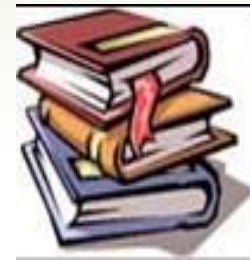
Этюд души



Поприветствуем
докторов природы!



- В. А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».





**Здоровья, Вам,
уважаемые коллеги!**



Спасибо за внимание и



06.12.2012

