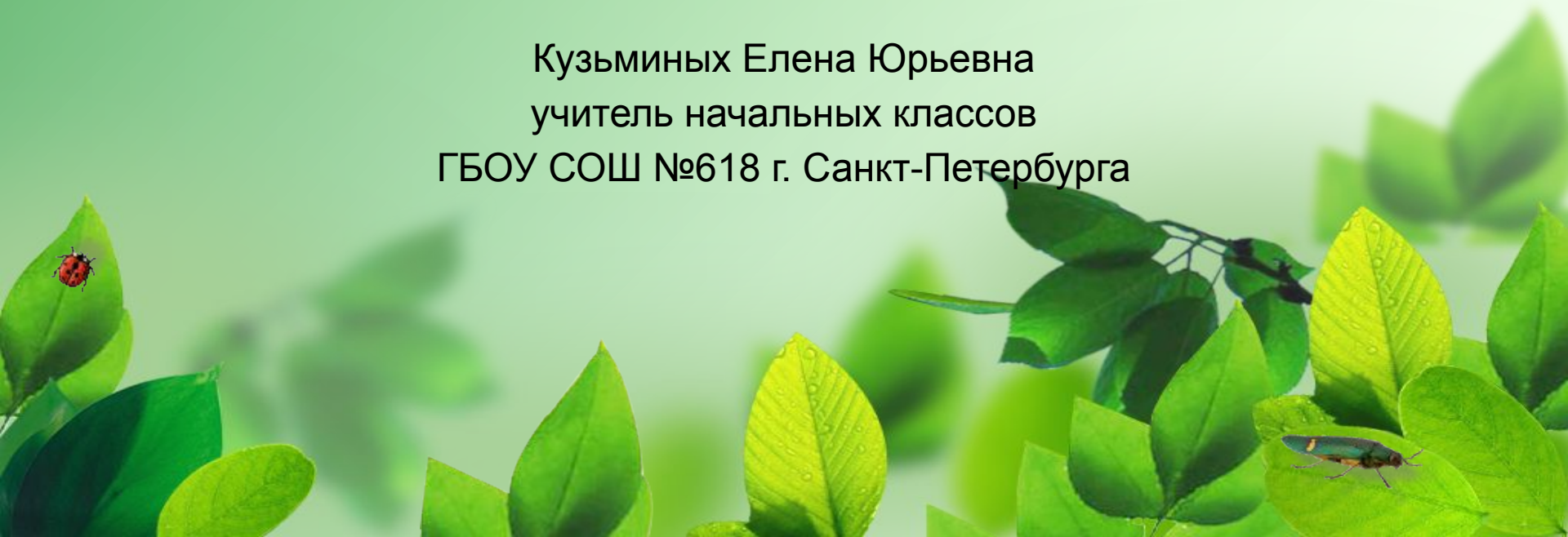




Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

Кузьминых Елена Юрьевна
учитель начальных классов
ГБОУ СОШ №618 г. Санкт-Петербурга





ШКОЛА + ДЕТСКИЙ САД
=
ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

дошкольное образование

РЕБЕНОК:

1. Активно и с удовольствием выполняет различные доступные упражнения; проявляет интерес к подвижным играм.
2. Движения приобретают произвольный характер.
3. 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



Здоровьесберегающий 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:**



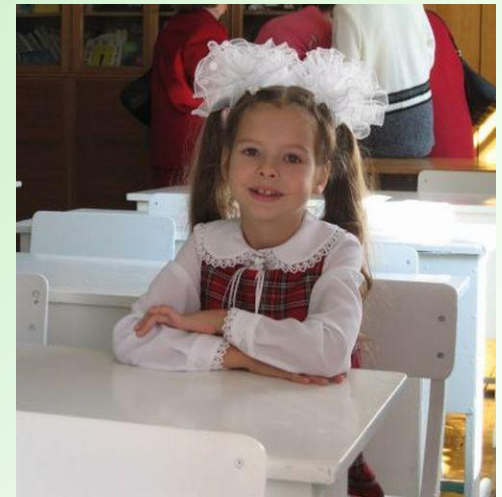
Принципы

- 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

содержательная

технологическая

психологическая

управленческая

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

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

Преемственность средств, форм, приемов и методов воспитания и обучения

Учет возрастных особенностей, снятие психологических трудностей, адаптация переходных периодов

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



Пальчиковая гимнастика.

« Рука является вышедшим наружу мозгом.»

И.Кант

Задачи:

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

Здоровье человека зависит:

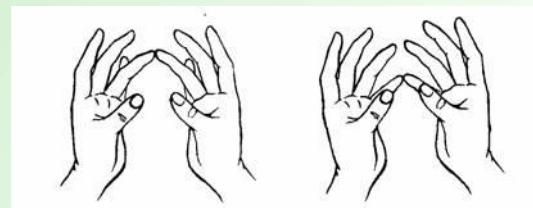
- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На 10%- от возможностей медицины





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.



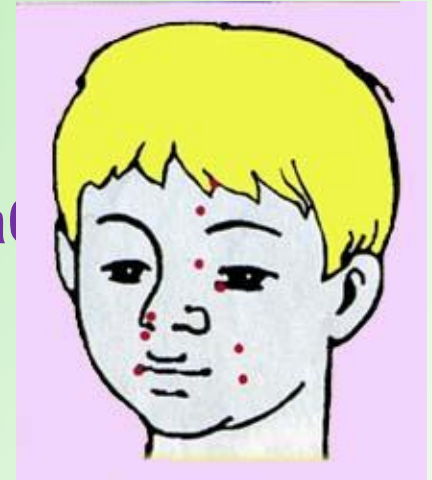
Точечный массаж помогает:

Проводить профилактику простудных заболеваний;

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!



Интернет-ресурсы:

<http://images.yandex.ru>

<http://ru.wikipedia.org>