

**Основные подходы  
к созданию  
здоровьесберегающей  
среды  
в образовательном  
пространстве  
начальной школы**

---

**Здоровье человека –**  
это актуальная тема во все  
времена.

**Сохранение и укрепление здоровья  
учащегося – одна из важнейших  
задач школы.**





- **Эффективность учебного процесса во многом определяется степенью учета физических и психологических особенностей детей.**
- **Здоровье – основной фактор, определяющий эффективность обучения.**
- **Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.**



## **Целью**

---

**здоровьесберегающей педагогики  
является последовательное  
формирование в школе  
здоровьесберегающего  
образовательного пространства с  
обязательным использованием  
всеми педагогами  
здоровьесберегающих технологий.  
Тогда получение учащимися  
образования происходит без  
ущерба для здоровья.**

## Задачи:



- воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;
- внедрение в работу школы рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой;
- реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый учитель, стремящийся дать ученику старт счастливой жизни.

# **Обеспечение санитарно-гигиенических условий:**

---

- **достаточное освещение классов;**
- **предпочтение тона окраски стен кабинетов – зелёные, жёлто-зелёные, зеленоватоголубые;**
- **соблюдение температурного и воздушного режимов;**
- **разумное помещение комнатных растений.**

# Психологические отношения учителя с учеником

---

- Спокойное общение.
- Не провоцировать стрессовые ситуации.
- Инструкцию давать чётко, начиная с простой, затем переходить к более сложной.
- Задав вопрос, дать время подумать.
- Хвалить при всех, делать замечание наедине.



# Рекомендации по выбору видов физкультминуток

---

В процессе освоения навыка письма школьник пишет не рукой, а “всем телом”. Мышцы ребенка находятся в состоянии длительного статического напряжения.

Для того, чтобы снять напряжение, на физминутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей корпуса).

Эти упражнения могут выполняться непосредственно на рабочем месте ученика с переходом в положение стоя.

## Функциональный характер физкультминуток на уроках

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

Комплекс упражнений на уроках письма

Упражнения для нормализации осанки

Упражнения для глаз

Дыхательная гимнастика

# Тренинг – настрой в начале урока

---

Быстро прозвенел звонок

–

Начинается урок

Наши ушки на макушке,

Глазки хорошо открыты

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.



# ФМ для улучшения мозгового кровообращения



1. «Ленивые восьмёрки» – нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости восьмёрки по 3 раза каждой рукой, а затем обеими руками.
2. Качание головой – дышать глубоко, расслабить плечи, уронить голову вперёд. Позволить голове качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Выполнять 30 сек.
3. «Шапка для размышлений» – мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза
4. И.п. — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 — и.п., 3-4 то же правой рукой. Повторить 4 6 раз. Темп медленный.

# ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

---

Исходное положение - сидя  
или стоя.

Кисти тыльной стороной на  
поясе.

1 -2 - свести локти вперёд,  
голову наклонить вперёд;  
3-4-локти назад, прогнуться.

Исходное положение - сидя,  
руки вверх.

1-сжать кисти в кулак;  
2-разжать кисти.

***Повторить 5-6 раз.***

Затем руки вниз и потрясти ими  
расслабленно.

Темп медленный.

***Повторить 6-8 раз.***

Затем руки расслабленно  
опустить вниз

и потрясти кистями. Темп  
средний.

# Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся.

Три - нагнулся.

Руки в стороны развёл.

Ключик, видно не нашёл.

Чтобы ключик нам достать.

Надо на носочки стать.

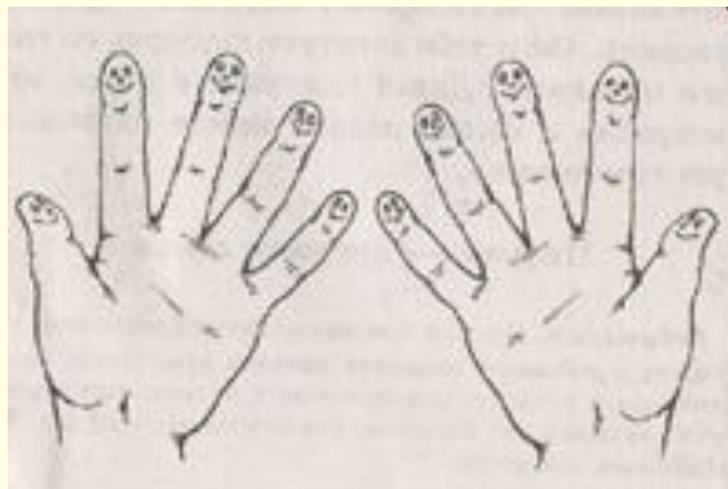
- Руки тянем вверх.
- Наклон головы вперед. Руки и голову держим на весу. (Движения повторяем 3 раза).
- Сжимаем пальцы правой руки в кулачок, указательный выпрямлен. Производить движения рукой влево - вправо, как маятник часов.
- Поднимаются на носочках и тянут руки вверх.

# Комплекс упражнений на уроках письма

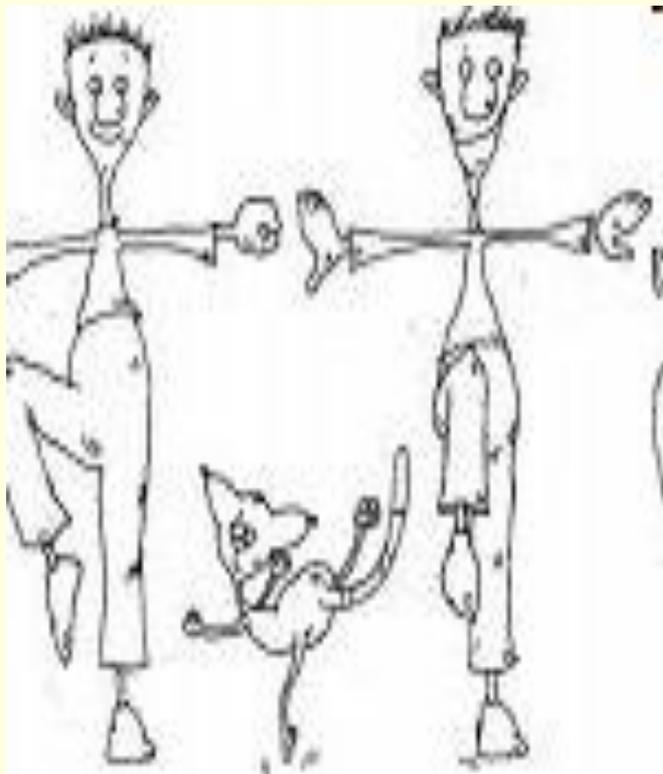
## МОЯ СЕМЬЯ

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
А вот этот пальчик – я,  
Вот и вся и семья!

Поочередное сгибание  
пальцев, начиная с  
большого пальца.



# Упражнения для нормализации осанки



**Зайчик беленький сидит и  
ушами шевелит.**

**Вот так, вот так он ушами  
шевелит.**

**Утром встал гусак на лапки ,  
Приготовился к зарядке.  
Повернулся влево, вправо,  
Приседанья сделал справно.  
Клювиком почистил пух  
И опять за парту - плюх!**



## Гимнастика для глаз

### «Близнецы»:

Учащиеся встают и выходят из-за парт. Они кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу учителя они выполняют следующие команды:

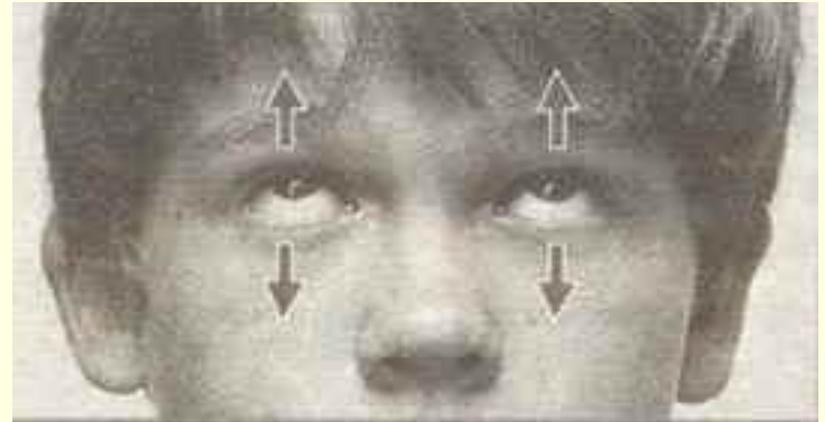
- присесть;
  - встать;
  - встать на цыпочки;
  - наклониться влево;
  - наклониться вправо;
  - прогнуться назад;
  - постоять на правой ноге, согнув левую в колене;
  - постоять на левой ноге, согнув правую в колене;
- ребята должны выполнять команду слаженно и очень тихо.

# Команды на улучшение качества зрения, которые отлично тренируют глазную мышцу, предотвращают ее спазмы:



## Вращения

Вращать глазами сначала 10 раз по часовой стрелке, а потом в обратную сторону. Закрыть глаза и повторить то же самое.



## Вертикали – горизонтали

Не поворачивая головы, интенсивно двигать глазами вверх – вниз, вправо – влево (10-15 раз).



### **Удивление**

Сильно зажмурить и посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, как будто чему-то удивляетесь.



### **Диагонали**

Направить взгляд в левый нижний угол, сосредоточить взгляд на этой точке. После трех морганий повторить в правую сторону. После скосить глаза в левый верхний угол, а теперь в правый.



### **“Косые глаза”**

Поднести палец к переносице, посмотреть на него. Затем медленно отвести палец вдаль, продолжая за ним глазами.



### **Расслабление**

Плотно закрыть глаза, расслабить лоб. Попросить ребенка подумать о чем-нибудь приятном.

# Рисовать глазами воображаемые фигуры:

---

**Восьмерки**



**Квадраты**



**Круги**



**Треугольники**



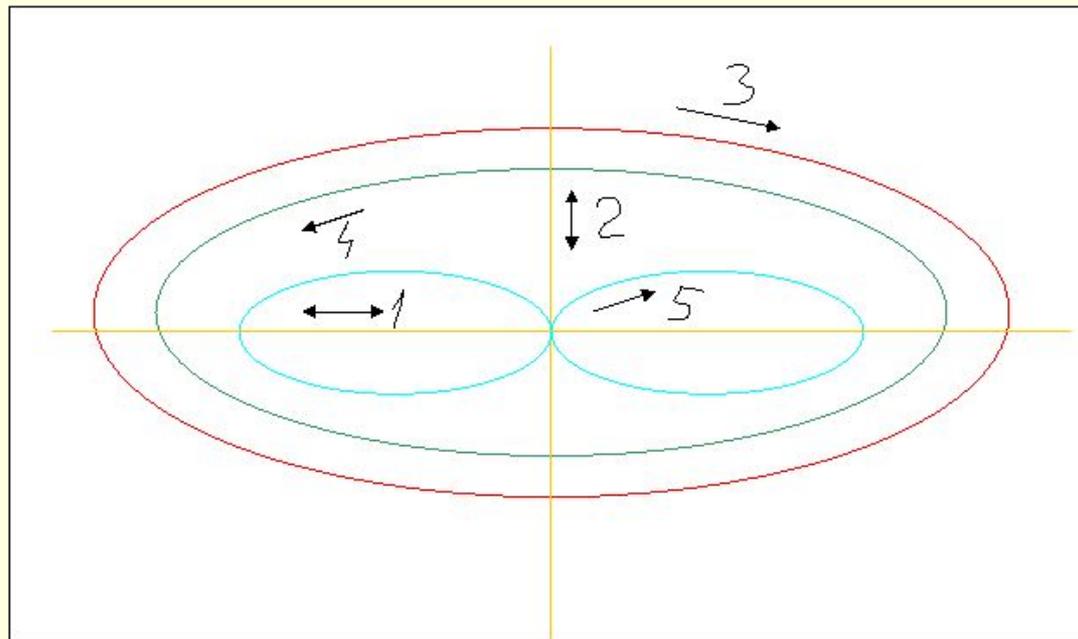
# Схема зрительно-двигательных траекторий

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток:

вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке.

Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.



# Плакаты – схемы

## «Офтальмологические физминутки для глаз»

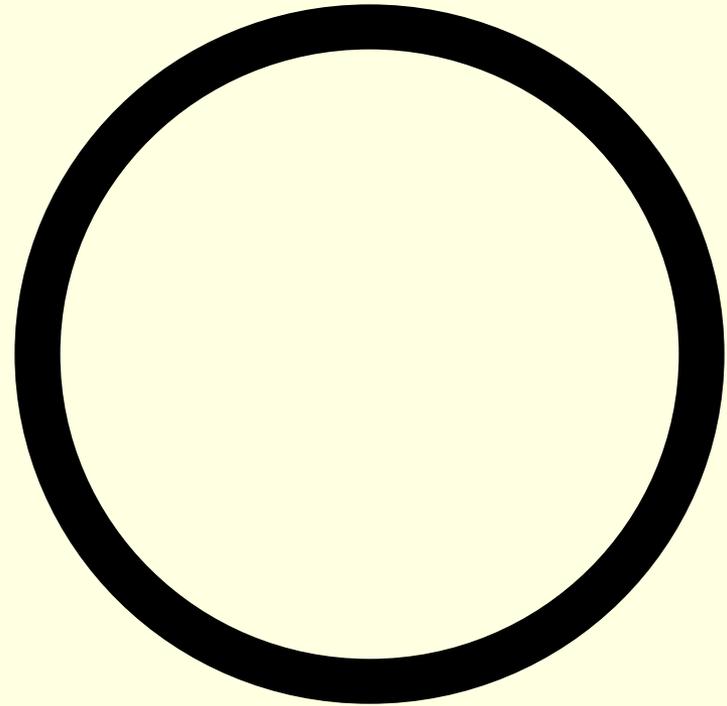
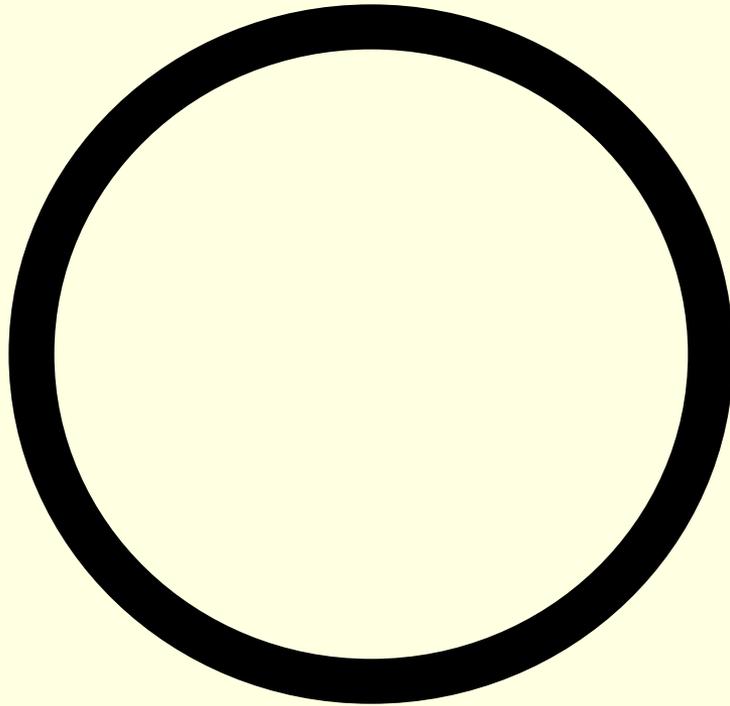
### по Аветисову Э. С.

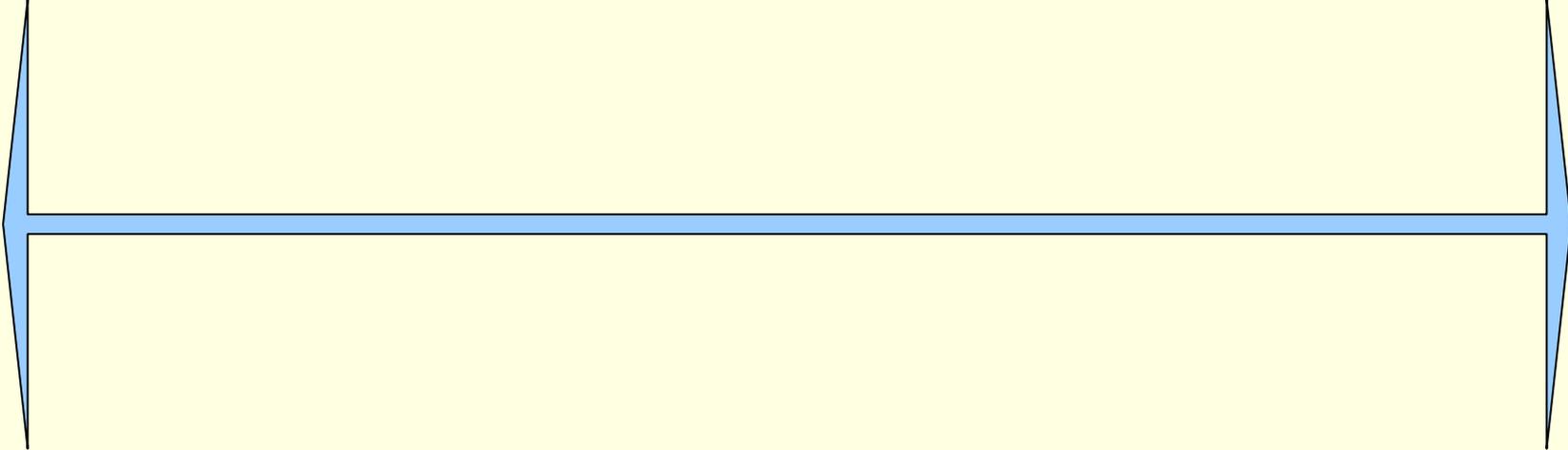
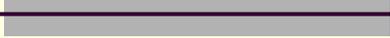
---

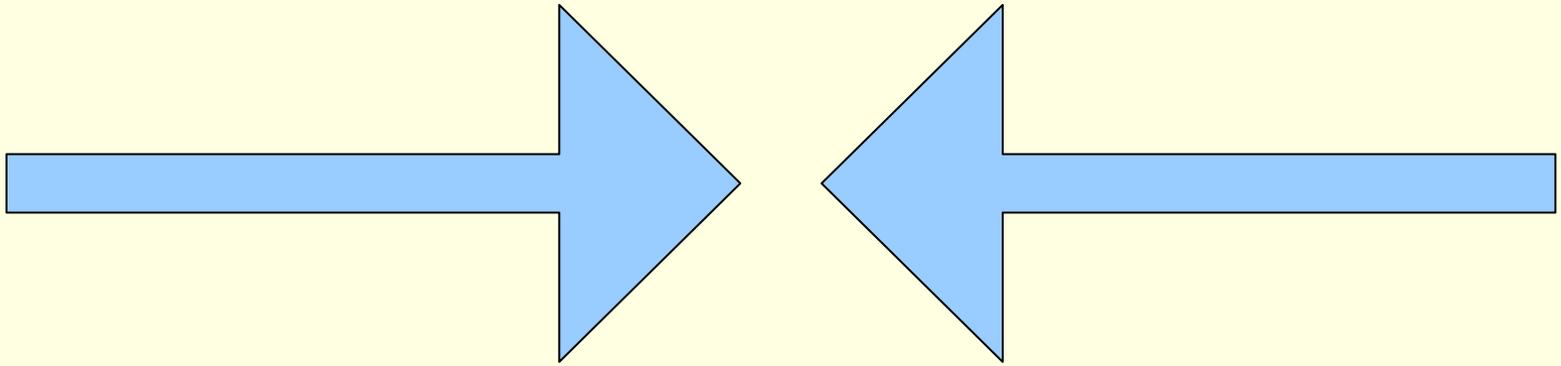
- плакаты-схемы с гимнастикой для глаз распечатываются на формате А 4, вывешиваются на доску во время физминутки.
- Детям давать указания: в каком направлении двигать зрачками глаз, следя по изображению на плакате.
- Каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.

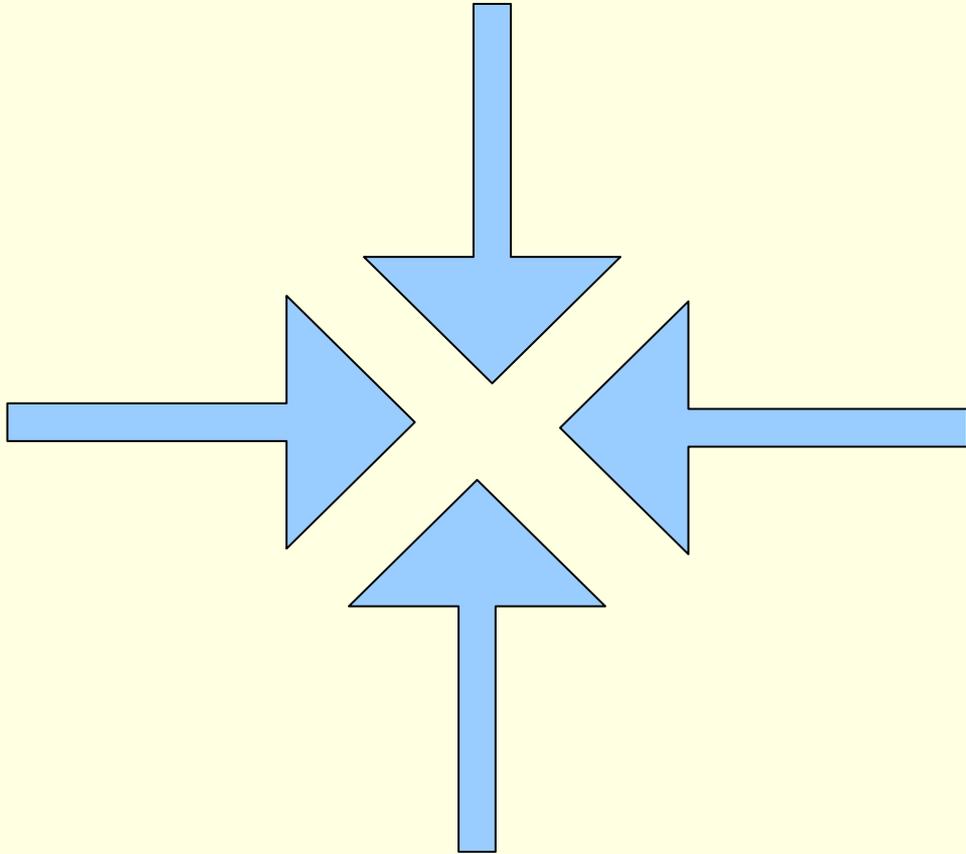
**Плакаты – схемы  
«Офтальмологические физминутки для глаз»  
по Аветисову Э. С.**

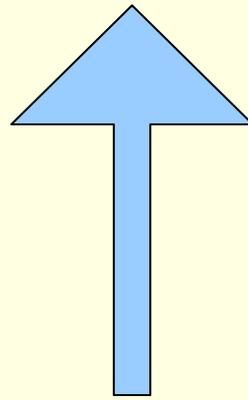
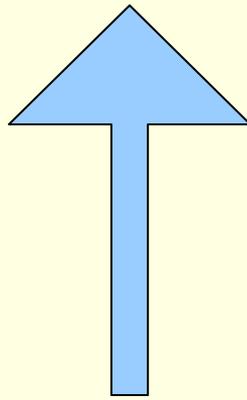
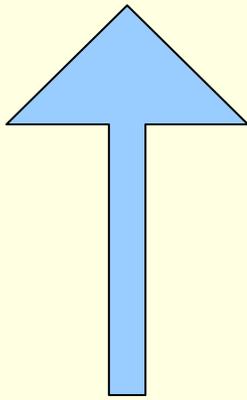
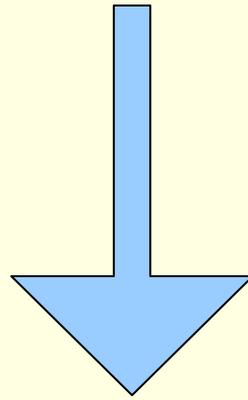
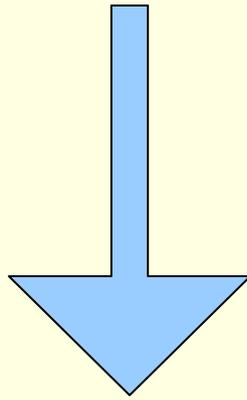
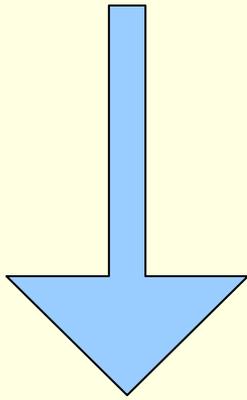
---

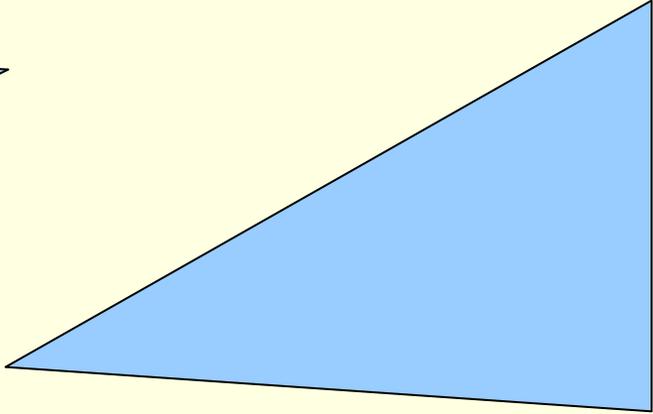
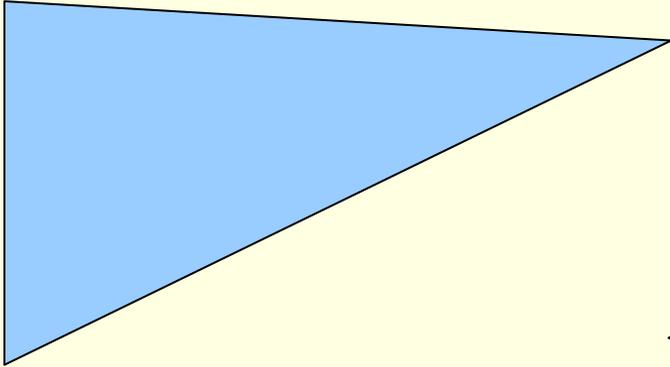
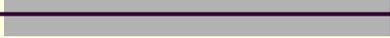












# Координация дыхания

**Начинаем выполнение** упражнений со счета 1—2—3. Доводим до счета 1—7. Вся зарядка должна быть не больше 3—5 минут. В течение дня желательно повторить упражнения 2—3 раза.

## **Чудо-нос.**

Носиком дышу. Дышу свободно.

Глубоко и тихо, как угодно.

Выполню задание, задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим: глубже, шире.



После слов «задержу дыхание» делаем вдох и задерживаем дыхание.

# Схема проведения физкультминуток

<b>Классы</b>	<b>Количество и время проведения на уроке</b>	<b>Продолжительность</b>	<b>Содержание</b>
<b>1 класс</b>	Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте)	Не менее 1,5-2 минуты каждая	1 физкультминутка: 2-3 упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища 2я физкультминутка: 1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз.
<b>2-4 класс</b>	Одна (на 20-25 минуте)	Не менее 3 минут	1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз.

# Требования к проведению физкультминуток

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.



- В результате использования физкультминуток мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости.
- Во время физкультминуток возникают неожиданные смешные ситуации. Это вызывает искренний смех у детей. Непринуждённая весёлая атмосфера является мощнейшим терапевтическим фактором.

## Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей от жизни (по Н.К. Смирнову)

---

- Смотрите на вещи оптимистично;
- Стремитесь побороть страх;
- Найдите время побыть наедине с собой;
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;
- Не делайте вид, что вам нравится то, что вам неприятно;
- Не оказывайте давление на своих детей;
- Не говорите: «Я этого не могу сделать»;



- Используйте возможность выступить с речью;
- Помните: маленькие радости в ваших руках;
- Не забывайте, что вы красивы.

Спасибо за внимание!

---

