



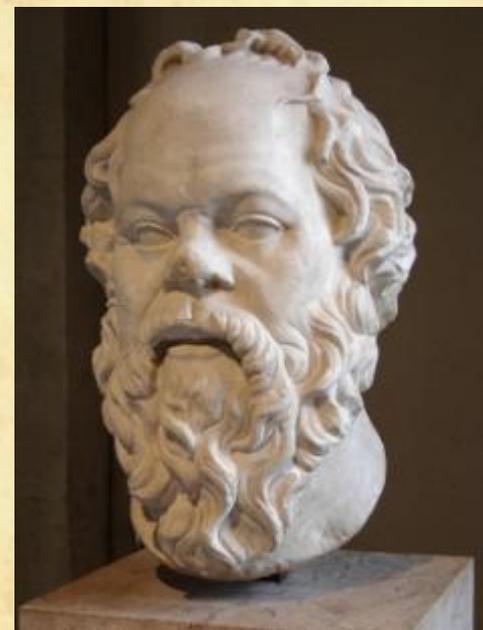
# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ в начальной школе



**«Здоровье - не  
всё, но всё без  
здоровья -  
ничто»**



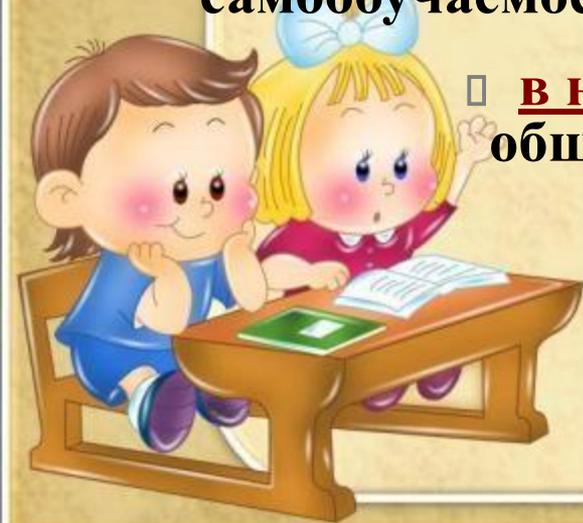
**Сократ**



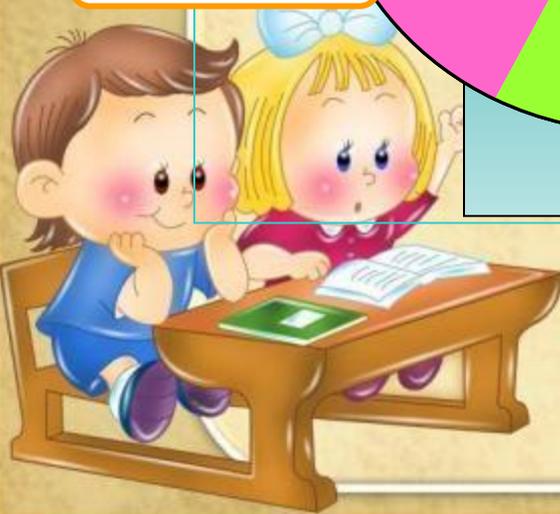
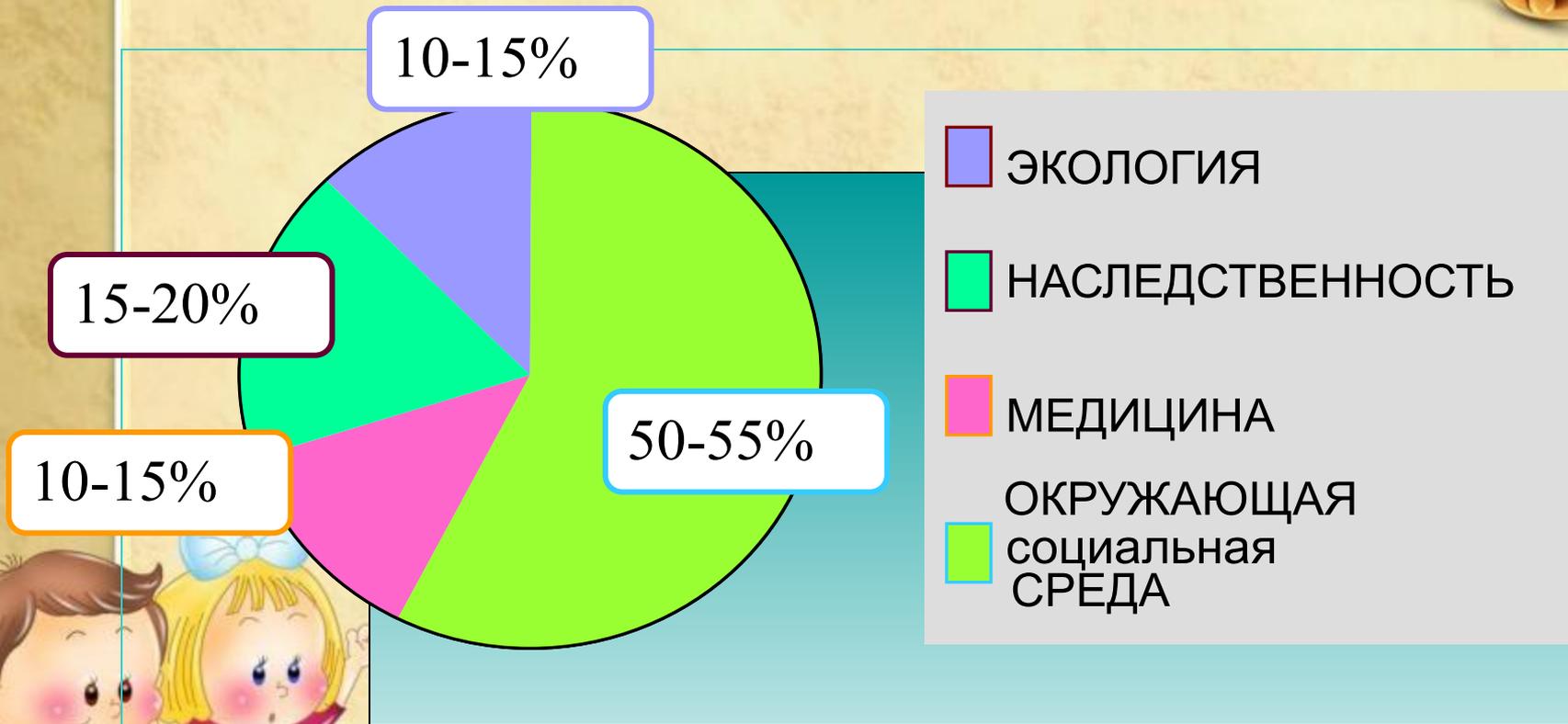
# Здоровье ученика в норме, если:



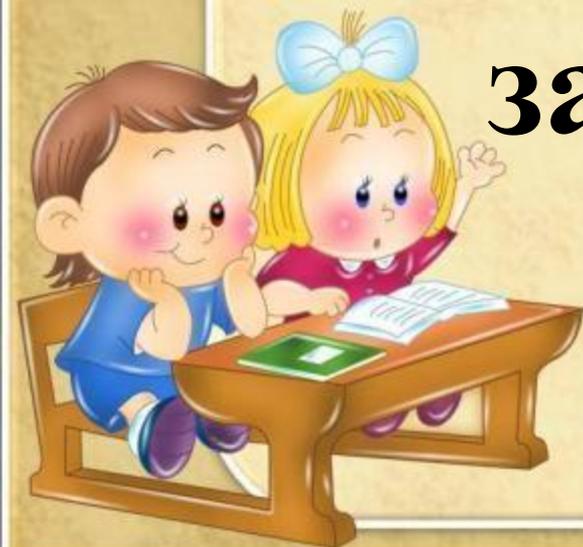
- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.



# Факторы, формирующие здоровье ребенка



**Дети от 6-17 лет  
70 % времени  
бодрствования  
проводят в учебном  
заведении**



**Наша задача как педагогов:  
сделать урок таким, чтобы кроме  
приобретения знаний ученик  
приобрёл здоровье или хотя бы не  
потерял его.**



**В структуре урока, учителями  
начальной школы  
применяются следующие элементы  
здоровье сберегающих технологий:**



- **положительный эмоциональный настрой на уроке;**
- **оптимальный темп ведения урока;**
- **подача материала доступным рациональным способом;**
- **наглядность;**
- **смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);**
  - **физкультминутки, динамические паузы;**





- дифференцированный подход в обучении;
- групповая работа, работа в парах;
- игра, игровые моменты;
- гимнастика;
- воспитательные моменты на уроке (беседы) и во внеурочной деятельности;
- санитарно – гигиенические



# 1. Эмоциональный настрой



Долгожданный дан  
звонок –  
Начинается урок.  
Тут затеи и задачи,  
Игры, шутки – всё для  
вас!  
Пожелаем вам удачи –  
За работу, в добрый час!

На вас надеюсь я, друзья.  
Мы хороший дружный

класс

Всё получится у нас!

Вот и прозвенел

звонок.  
Начинается урок.  
Очень тихо вы  
садитесь  
И работать не  
ленитесь.



**2. Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения**



**позволяют учащимся  
сосредоточиться**

**на работе, лучше усвоить**

**материал. Подача материала должна**

**быть в доступной форме,**

**понятной младшему**

**школьнику,**

**с учётом его возрастных**

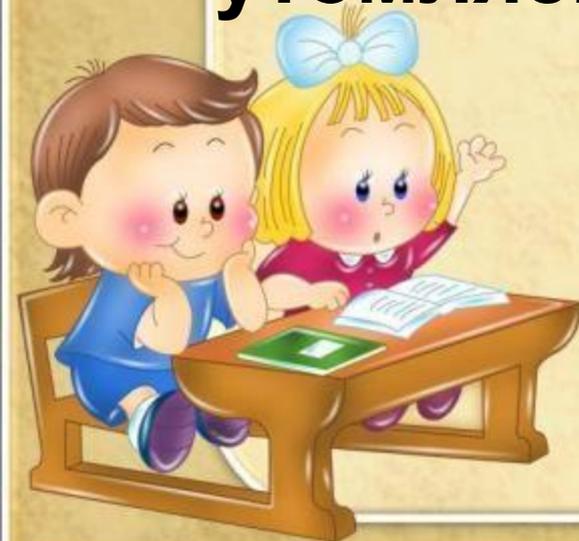
**особенностей.**



**4. Наглядность, используемая на уроке, способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся**



**5. Смена видов деятельности  
(работа у доски,  
с учебником, устно, в  
тетрадях и т. д.),  
разнообразии заданий,  
направлены на поддержание  
интереса  
и снятие повышенной  
утомляемости**



# 6. Физкультминутки



# 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, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.





- Физиологически обоснованное проведение физкультминуток – 15-20-я минута урока.
- В 1-м классе рекомендованы 2-3 физкультминутки, во 2-4-м классах 1-2 физкультминутки.
- Длительность их приведения 3-5 минут.
- Комплекс физкультминуток состоит из 7-9 упражнений.



## 7. Дифференцированное обучение

При дифференцированном обучении каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищённость, испытывает интерес к учёбе.



# 8. Групповая работа, работа в парах



# Применение игровых технологий на уроке

## 9. Игра, игровые



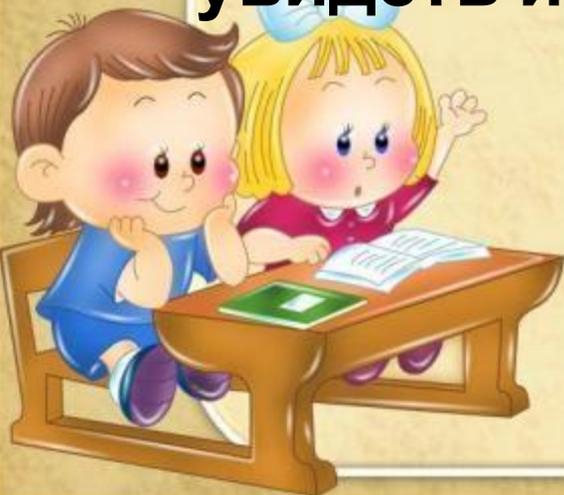
гими приёмами  
рганизации учебных

вацию на изучение

ать положительную

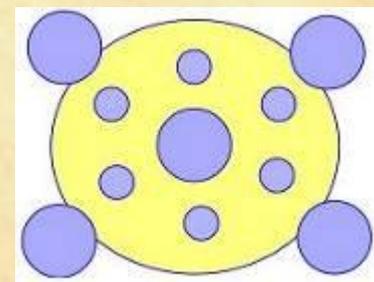
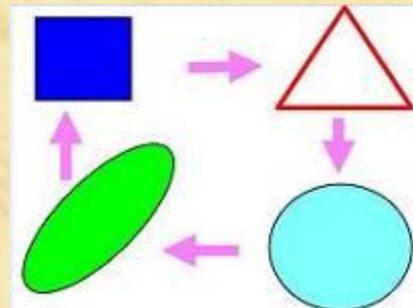
эмоции,

увидеть индивидуал



10.

- ✓ пальчиковая гимнастика;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ гимнастика для глаз;
- ✓ разминка для губ и языка.



# 11. Воспитательные моменты на уроке и во внеурочной деятельности.



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



# Работа с родителями



- **Беседы по укреплению здоровья.**
- **Анкетирование**
- **Консультации**

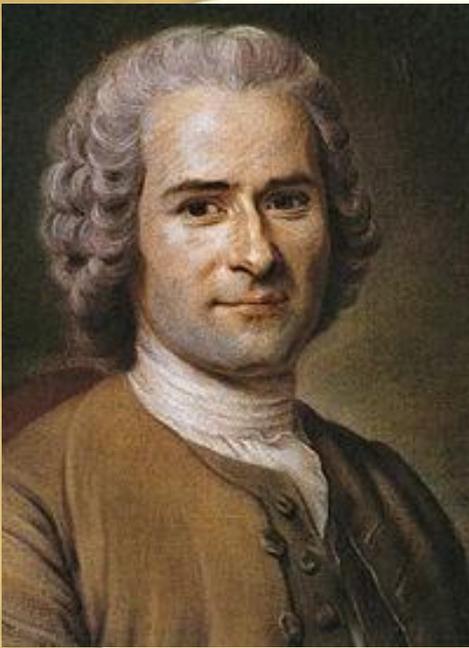


## 12. Санитарно-гигиеническое состояние класса, его освещенность.



- ❖ Температура и свежесть воздуха (чистота воздуха – фактор работоспособности и успешности учащихся);
- ❖ Качество освещения класса и доски (помните естественно освещение благоприятнее, чем искусственное);
- ❖ Чистота помещения, аккуратность;
- ❖ Чистота классной доски.





*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».*

**Жан-Жак Руссо**

