

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 15



Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

Выполнила
Липанова Римма Сергеевна,
учитель начальных классов.

г. Гуково. МБОУ СШ № 15.



" Образование должно стать фактором
укрепления здоровья, а не его разрушения..."


В.Ф.Базарный

ЦЕЛЬ:

*организация образования и воспитания на основе
здоровьесберегающих технологий как фактор
формирования познавательной активности
и самостоятельности младшего школьника.*



Современный урок- это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Поэтому, я стараюсь так строить учебный процесс, чтобы можно было предупредить эмоциональные перегрузки младших школьников.

Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом первого урока. Поэтому, я использую различные психологические установки, в виде стихотворений, музыкальных заставок, т.е. я готовлю детей к уроку  и эмоционально, и физически.

- А сколько восторга вызывает у детей утренняя зарядка! Дети получают такой заряд бодрости, что хватает его на весь рабочий день.



Глядя на юмористические презентации с героями мультфильмов, дети с удовольствием выполняют движения современных танце



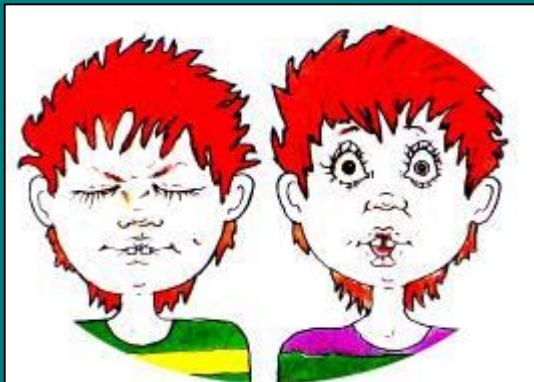
Дифференцированные физ.минутки

Для того, чтобы дети не уставали на уроках, я провожу физкультминутки и специальные упражнения:

1. Точечный массаж.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения на дыхание и др.



Упражнения для глаз



*моргание

*движение
глазами вверх —
вниз



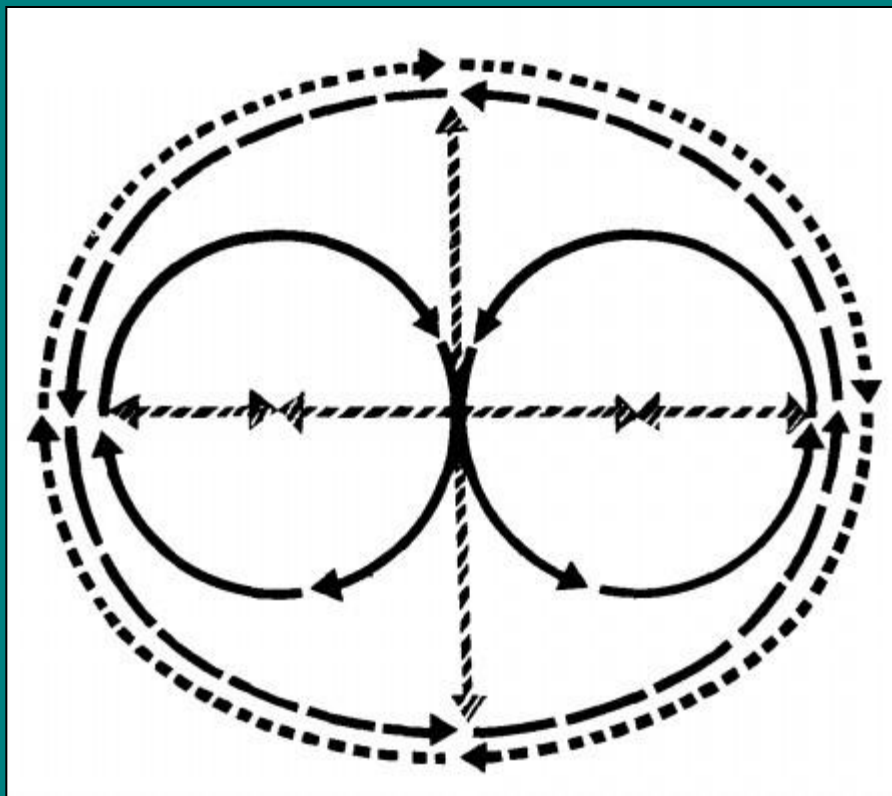
*из стороны в
сторону

*вращения



Для снятия зрительного утомления в середине каждого урока необходимо проводить **физкультминутку для глаз**. Она выполняется по данной схеме .

5 упражнений:



Первое: 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

Второе: 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз - вверх.

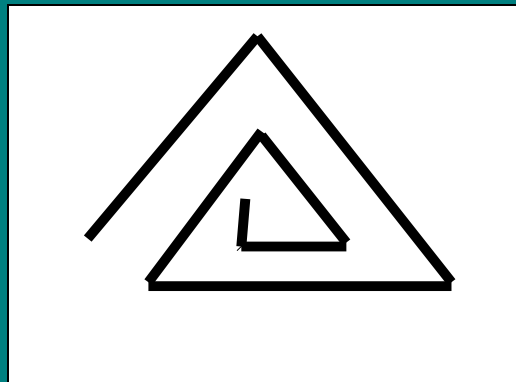
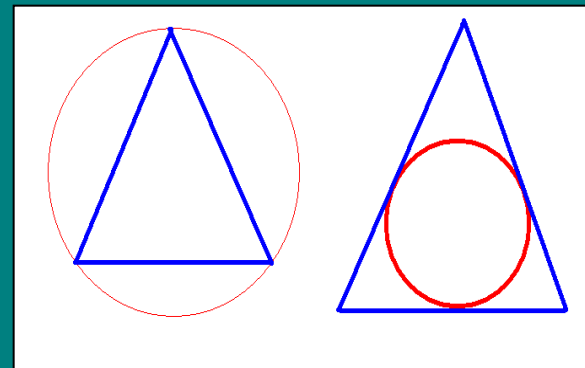
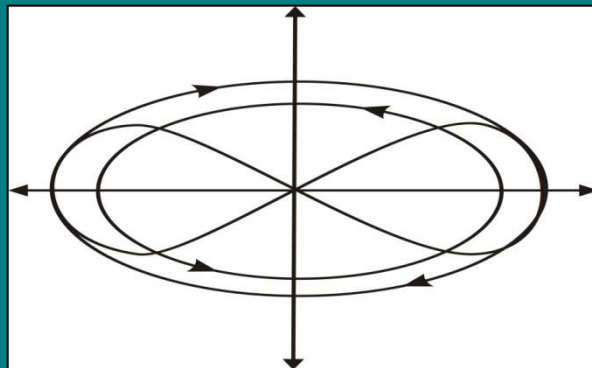
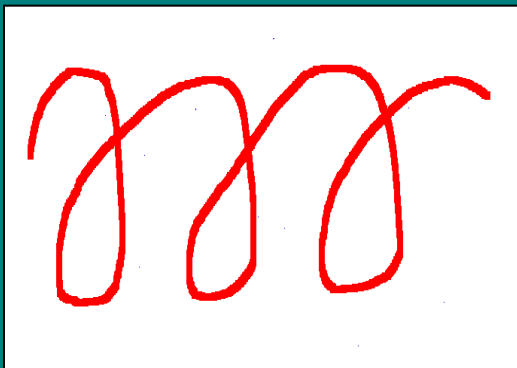
Третье: 15 круговых вращательных движений глазами слева - направо.

Четвертое: 15 круговых вращательных движений глазами справа - налево.

Пятое: 15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая взором уложенную набок цифру 8.

Ориентиры, которые использую на уроках

Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами.



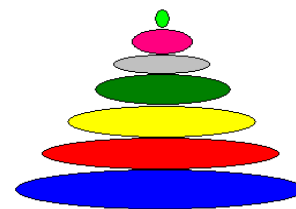
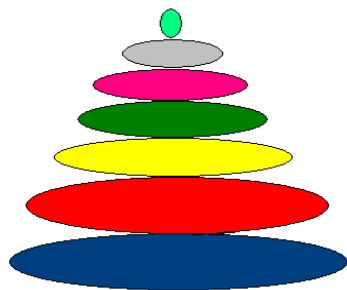
Бумажные офтальмотренажёры

Пирамидки

Задания: найти глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, синих, зелёных и т.д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать?...

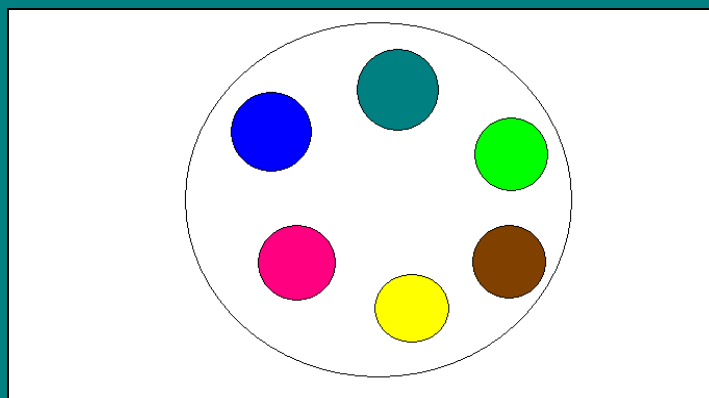
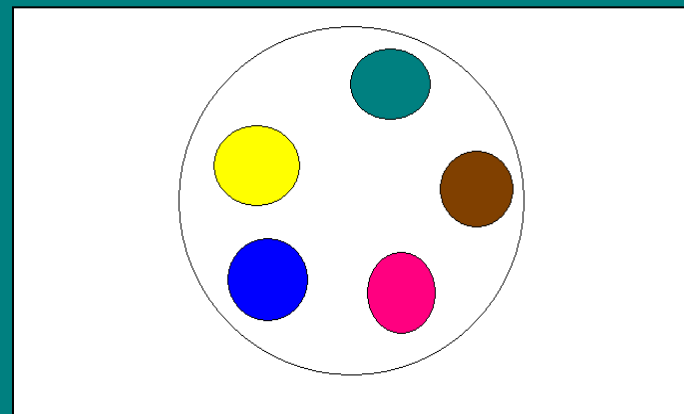
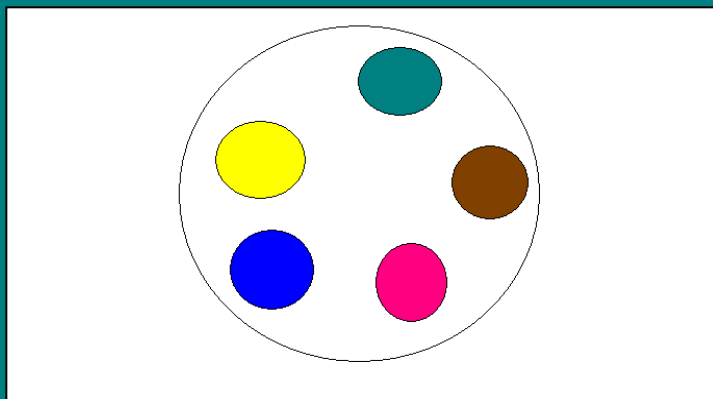
Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.


С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция.



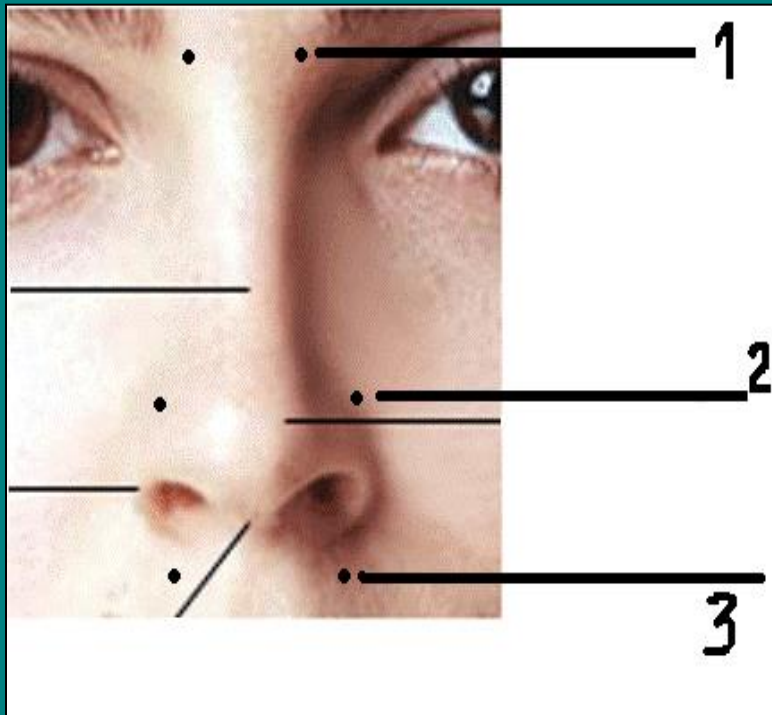
Тарелки с разноцветными кружками

Задания: найти такую тарелку, в которой есть цвет, который не повторяется в других; найти две одинаковые тарелки...



И, конечно, музыкальные
паузы, которые дети так
любят! И одна из них –

«Реснички».

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ



Точечный массаж – простая и безопасная терапия. Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице (№1, №2, №3), при головных болях рекомендуется массировать височную область.

Даже на уроках русского языка мы не забываем о здоровье. В начале каждого урока мы записываем с комментированием пословицы и поговорки о здоровье. На уроках окружающего мира говорим о правильном питании школьника. Несколько уроков рисования были посвящены режиму дня в картинках, зимним видам спорта.



- Данная работа продолжается и во внеклассной работе. Классные часы, праздники, игры, викторины, беседы, дни здоровья, родительские собрания на тему здоровьесбережения – далеко не полный перечень школьных дел и мероприятий. И работа даёт свои плоды: за истекший учебный год заболеваемость детей в моём классе снизилась на 20%.



День здоровья





- *В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».*



