

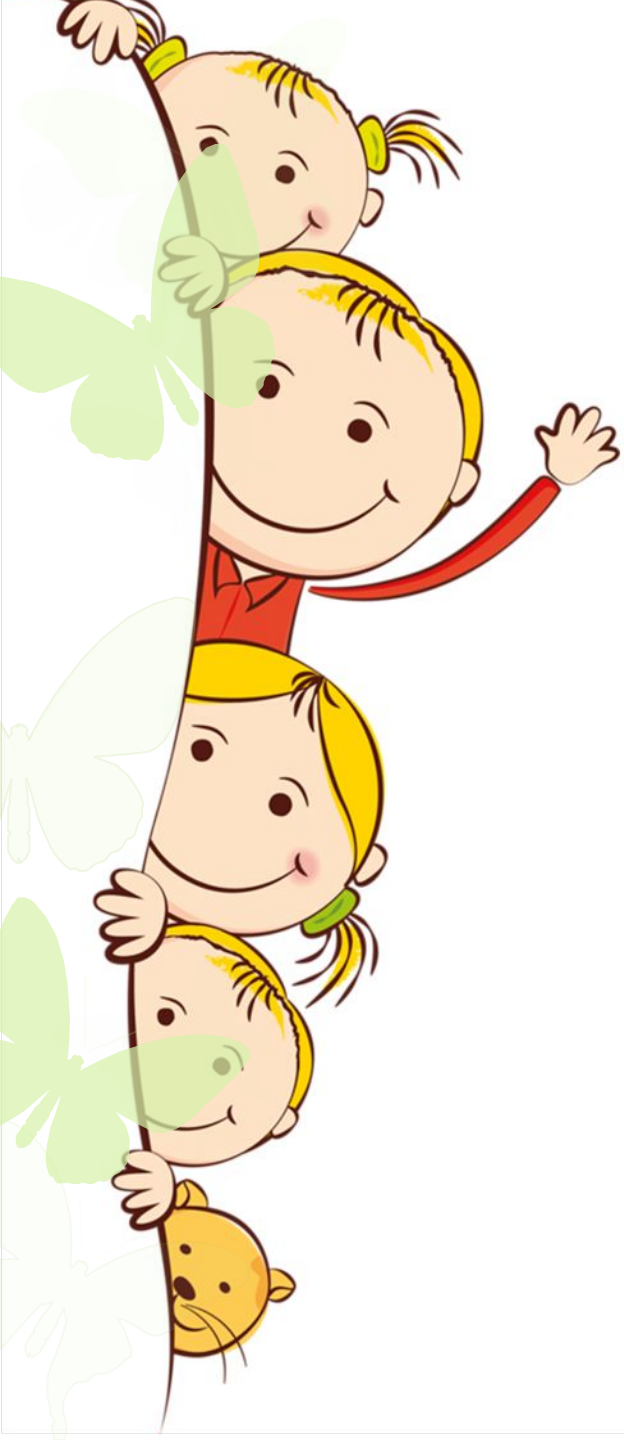
# *Использование здоровьесберегающих технологий на уроках*

**Алексащенко Н.Н.**

**учитель начальных классов**

**МОУ «Школа нового века»**





***Здоровье – не  
всё, но всё без  
здоровья –  
ничто.***

***Сократ.***

# **Требования к современному уроку с точки зрения здоровьесбережения**

- **гигиенические условия в классе,**
- **разнообразии видов учебной деятельности и их чередование,**
- **использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся,**
- **динамические и физкультурные паузы,**
- **включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни,**
- **благоприятный психологический климат на уроке**

# Физкультурные минутки – динамические паузы для профилактики переутомления на уроке



# Рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности учащихся на уроке



**Преобладающий вид  
деятельности на уроке-  
ПИСЬМО**

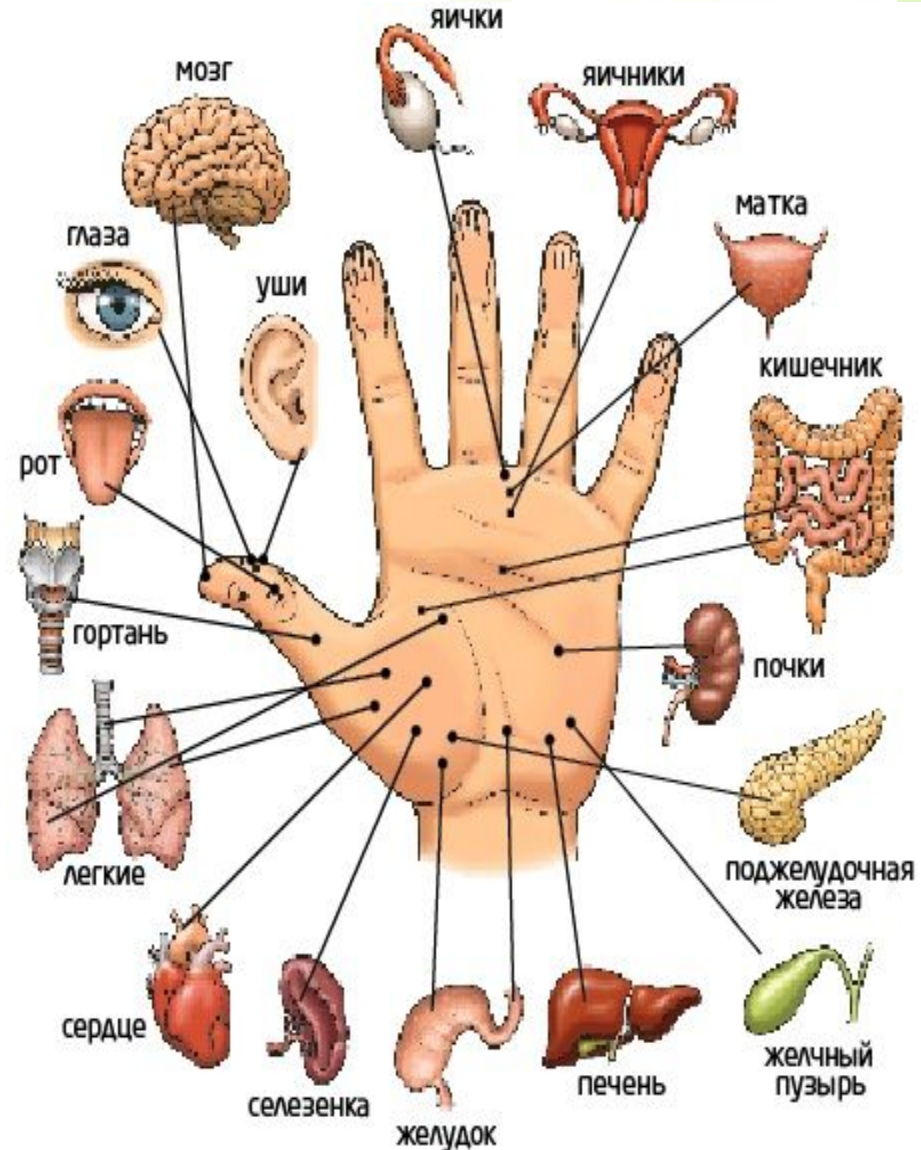
**Упражнения для снятия  
общего или локального  
утомления**

**Пальчиковая  
гимнастика**



# Пальчиковая гимнастика

Как известно, рука отражает все наши внутренние органы. Тем самым, это дает возможность управлять здоровьем, поддерживать духовное равновесие, не прикладывая большие усилия



# **Пальчиковая гимнастика – тренировка тонких движений пальцев и кисти рук**

- Снимает нервно-психическое напряжение**
- Снимает напряжение в руке**
- Развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи**





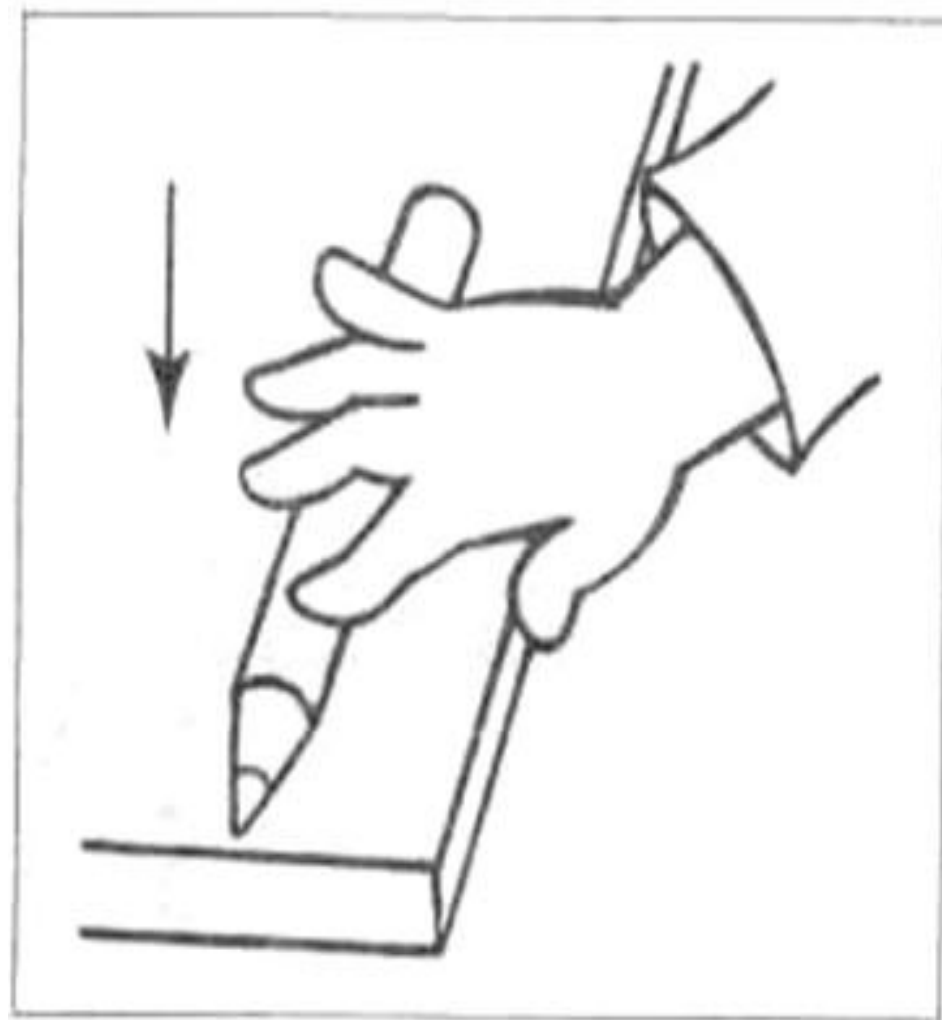
# Пальчиковая гимнастика с карандашом

Видишь, клавиш много-  
много,

Будто длинная дорога.

Если клавишу нажать –

Станет клавиша звучать



# Пальчиковая гимнастика с карандашом

По столу круги катаю,  
Карандаш не  
выпускаю



# Пальчиковая гимнастика с карандашом

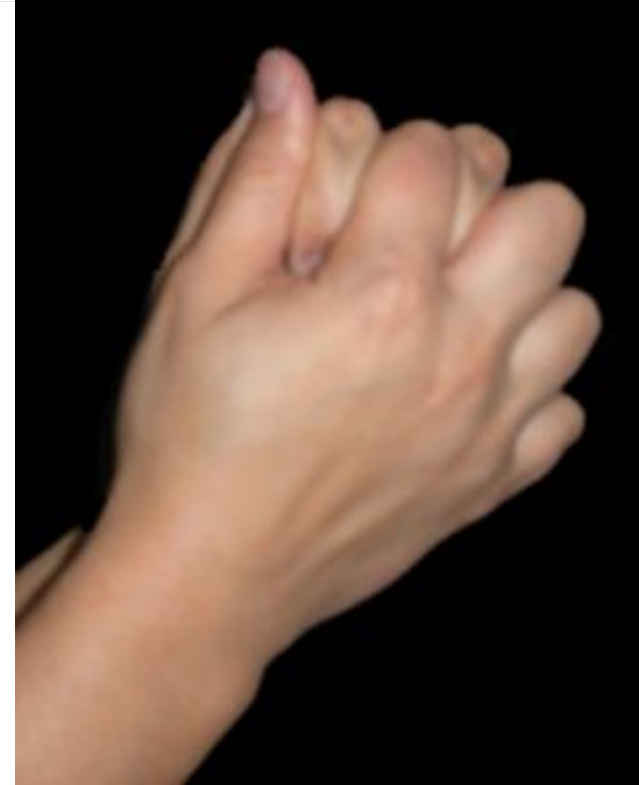
Мой завелся вертолет,  
Отправляется в  
полёт



# **Мудра – это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами**



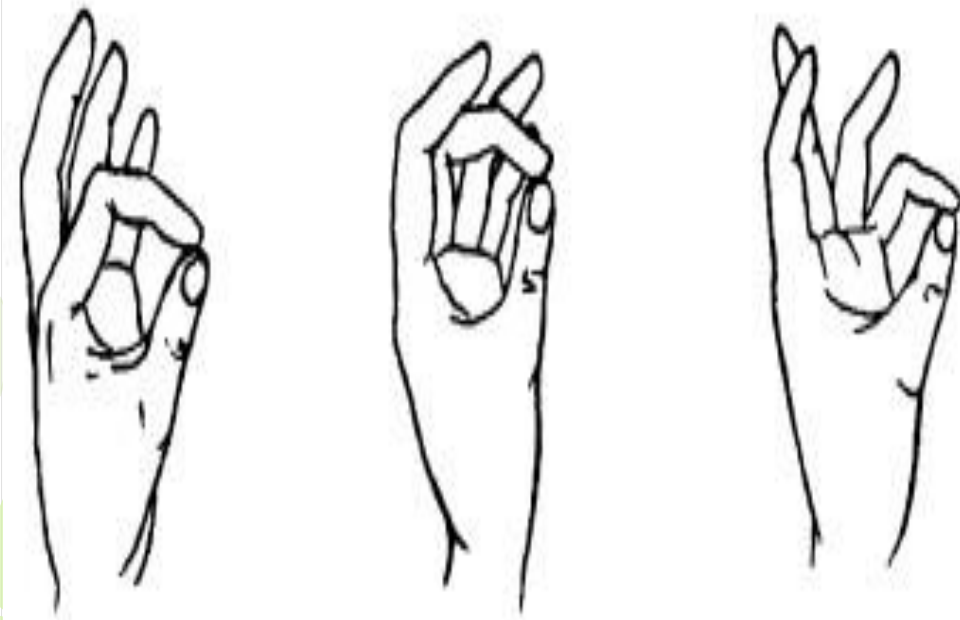
# Мудра «Черепашка»



# Мудра «Лестница Небесного храма»



# Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения



## Колечко.

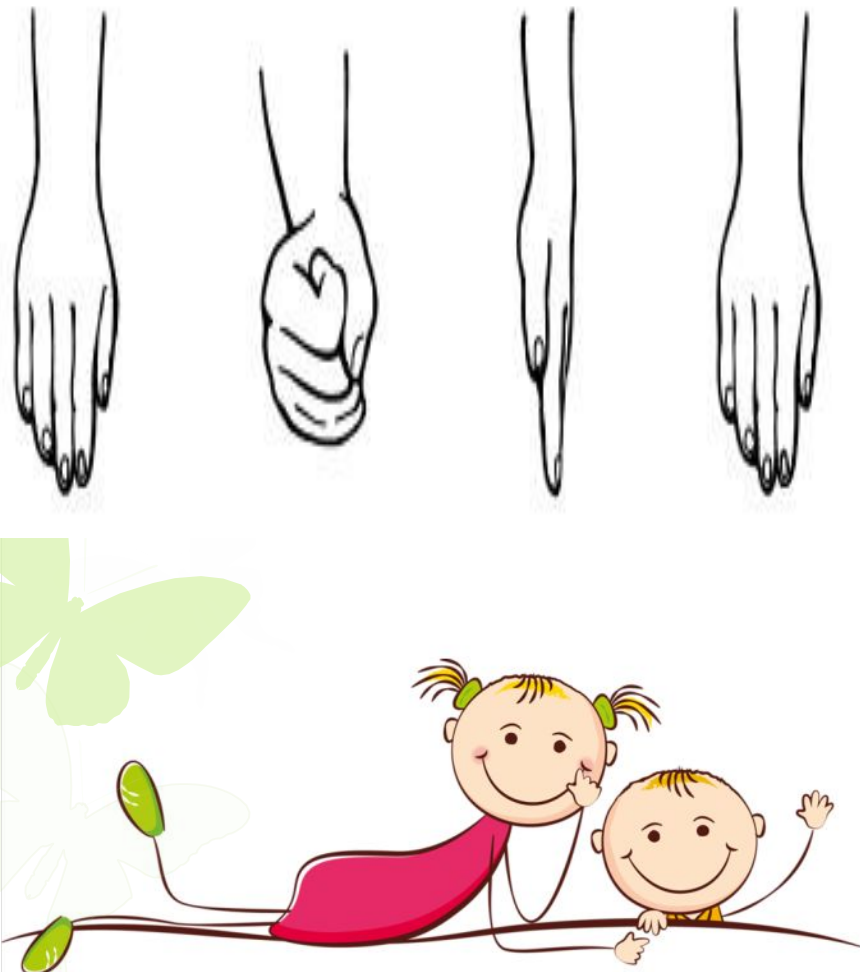
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



# Кинезиология

## Кулак-ребро-ладонь.

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.





**Преобладающий вид  
деятельности на уроке-  
чтении**

**Гимнастика для глаз –  
упражнения для снятия  
глазного напряжения,  
профилактики нарушения  
зрения.**

**Физминутки по методике  
сенсорно-координаторских  
тренажеров**







**Преобладающий вид  
деятельности на уроке-  
слушание и говорение**

**Массаж ушных раковин**

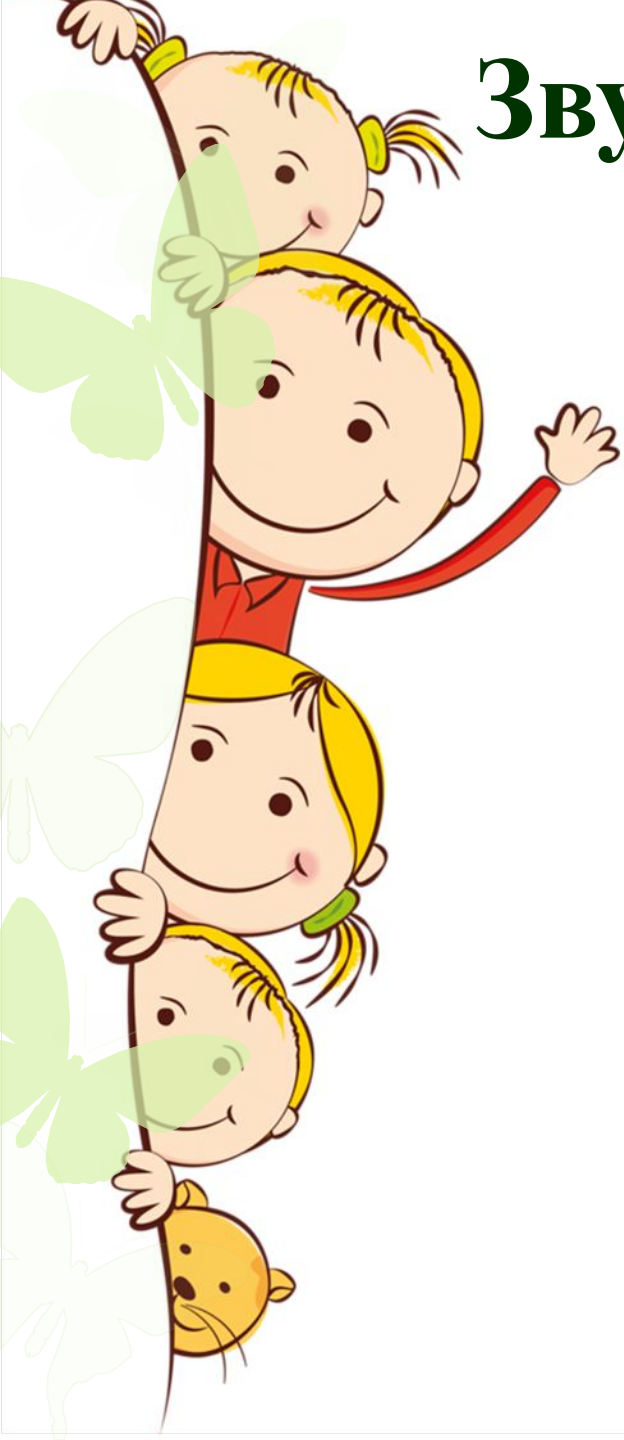
**Звуковая гимнастика:**

- пение звуков
- кричалки



# Звуковая гимнастика

- Звук А - снимает напряжение, стимулирует верхнюю часть легких и сенсорные центры, повышает тонус, воздействует на систему «трех обогревателей»: сердце, печень, толстый кишечник. Он снимает физическую и умственную усталость.
- Звук О – глубокой гармонии, состояния равновесия.
- Звук У – чувственный звук, он помогает стабилизировать эмоциональное равновесие, положительно воздействует на психику.
- Звук И – звук разума. Долгое и протяжное пение звука И стимулирует головной мозг, глаза, нос. Когда человек достаточно долго поёт этот звук, он начинает ощущать радостное возбуждение.



# УЛЫБКА

- 1. Она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.**
- 2. Улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.**
- 3. Заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило.**



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

