

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**

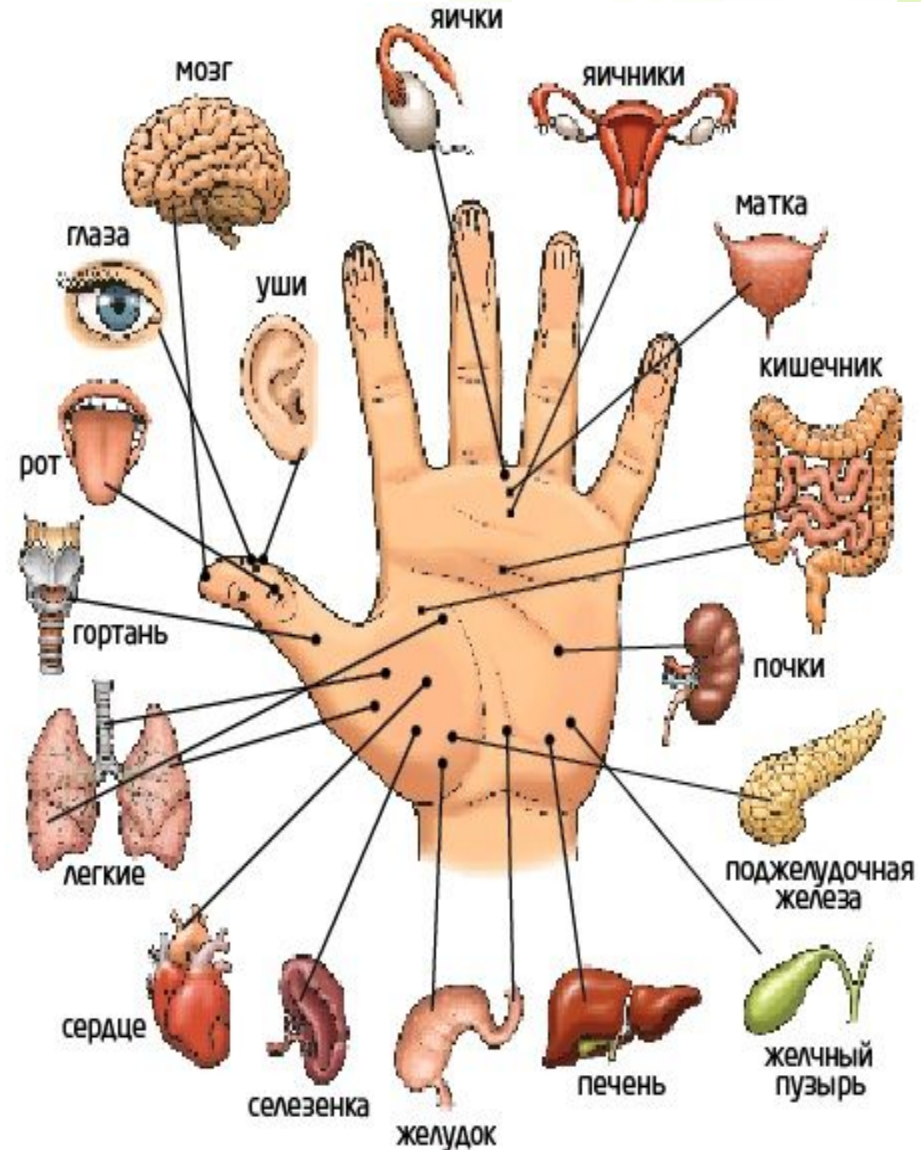
**Упражнения для снятия
общего или локального
утомления**

**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**



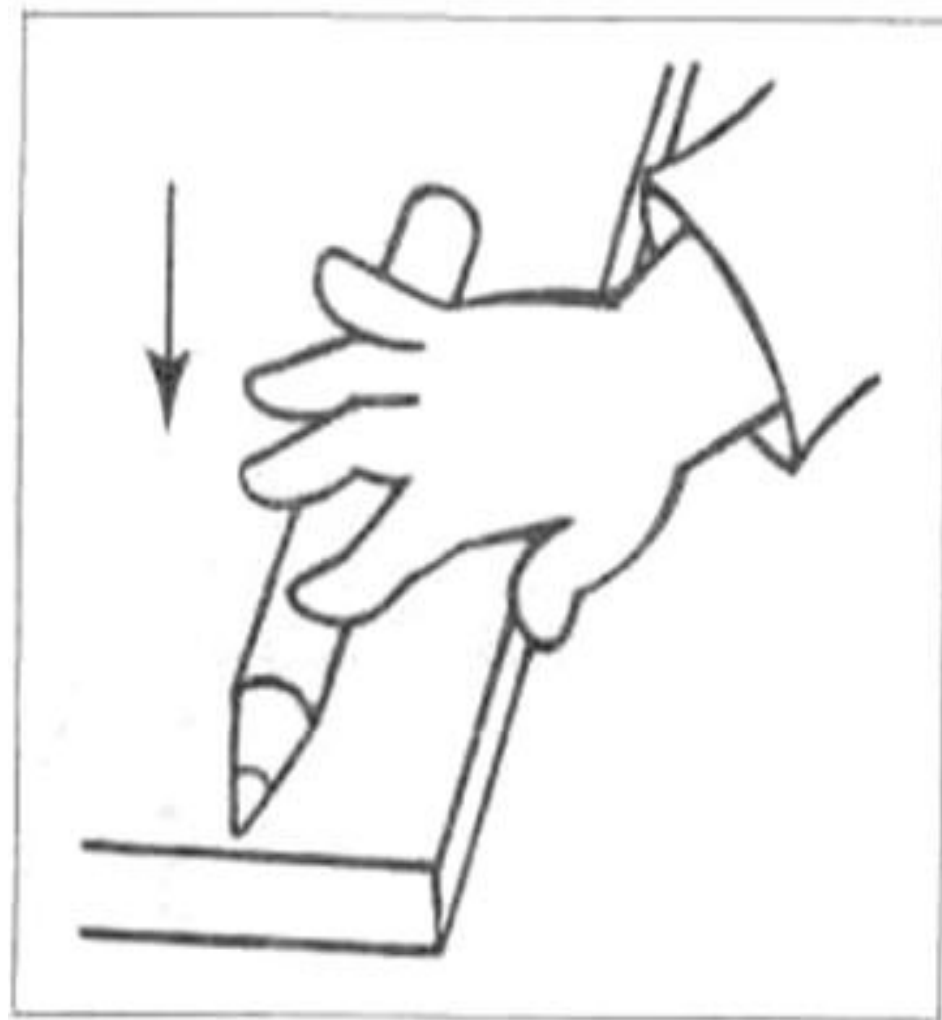
Пальчиковая гимнастика с карандашом

Видишь, клавиш много-
много,

Будто длинная дорога.

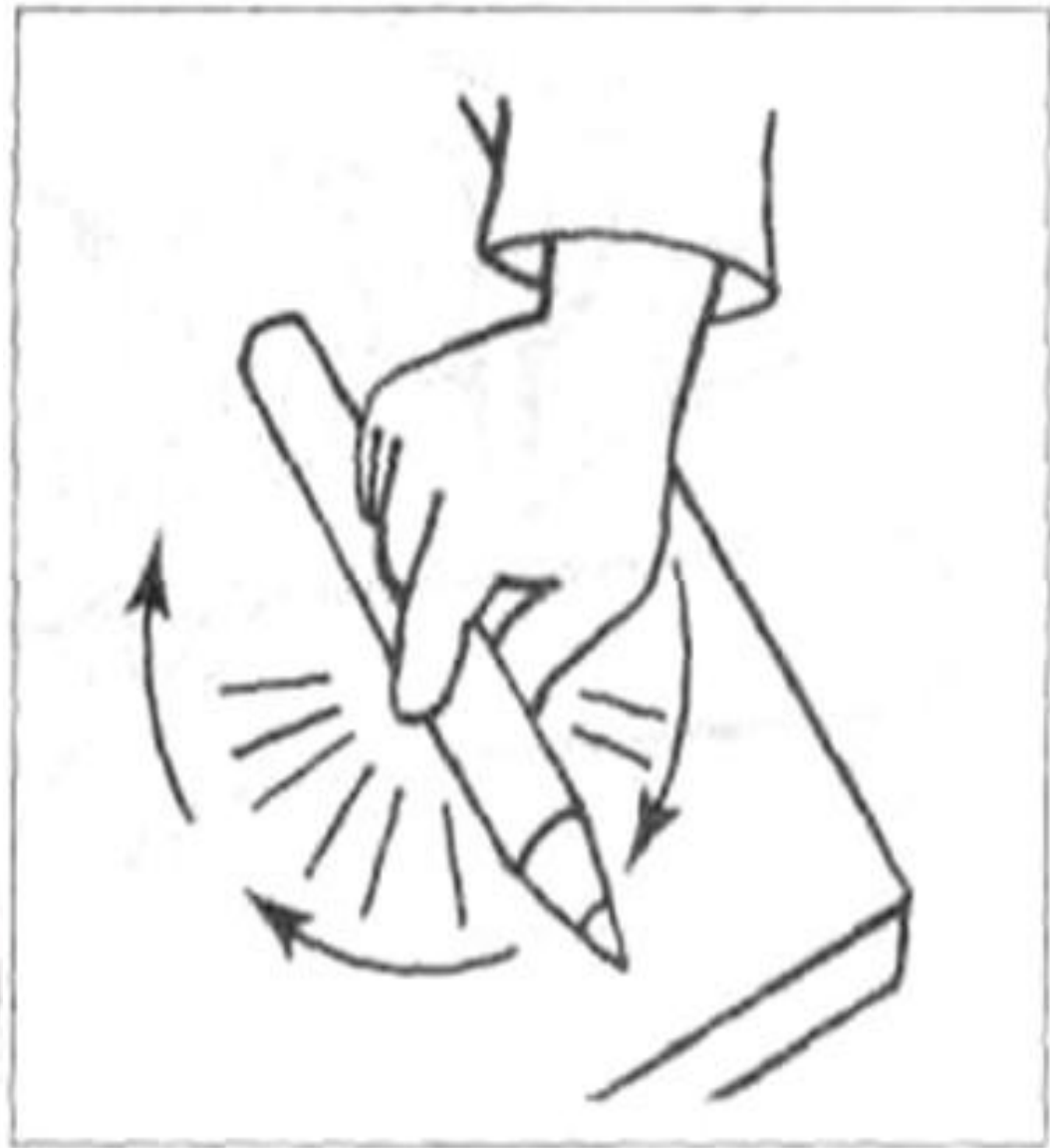
Если клавишу нажать –

Станет клавиша звучать



Пальчиковая гимнастика с карандашом

По столу круги катаю,
Карандаш не
выпускаю



Пальчиковая гимнастика с карандашом

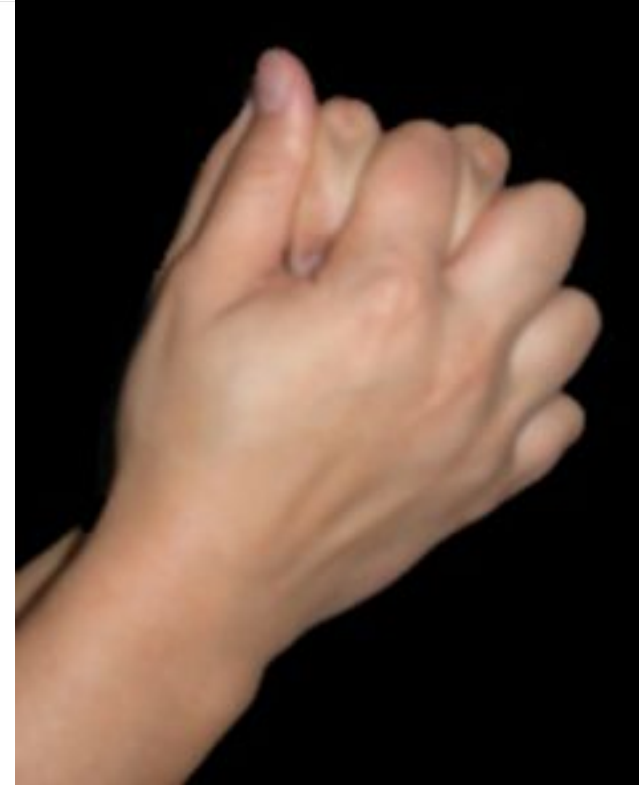
Мой завелся вертолет,
Отправляется в
полёт



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



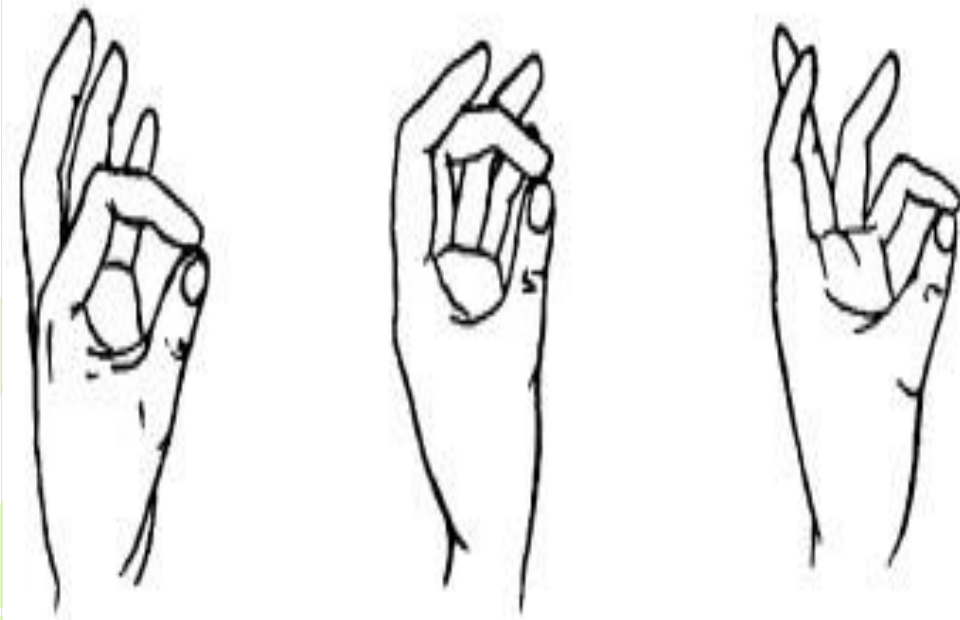
Мудра «Черепашка»



Мудра «Лестница Небесного храма»



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



Колечко.

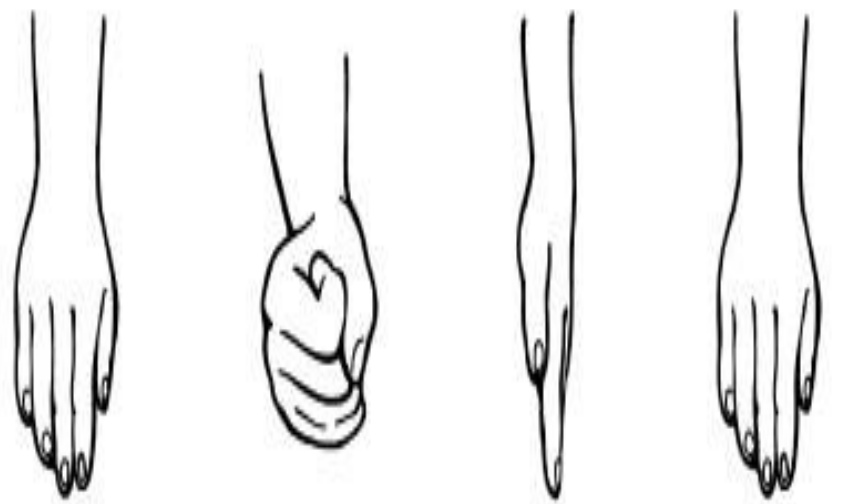
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



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

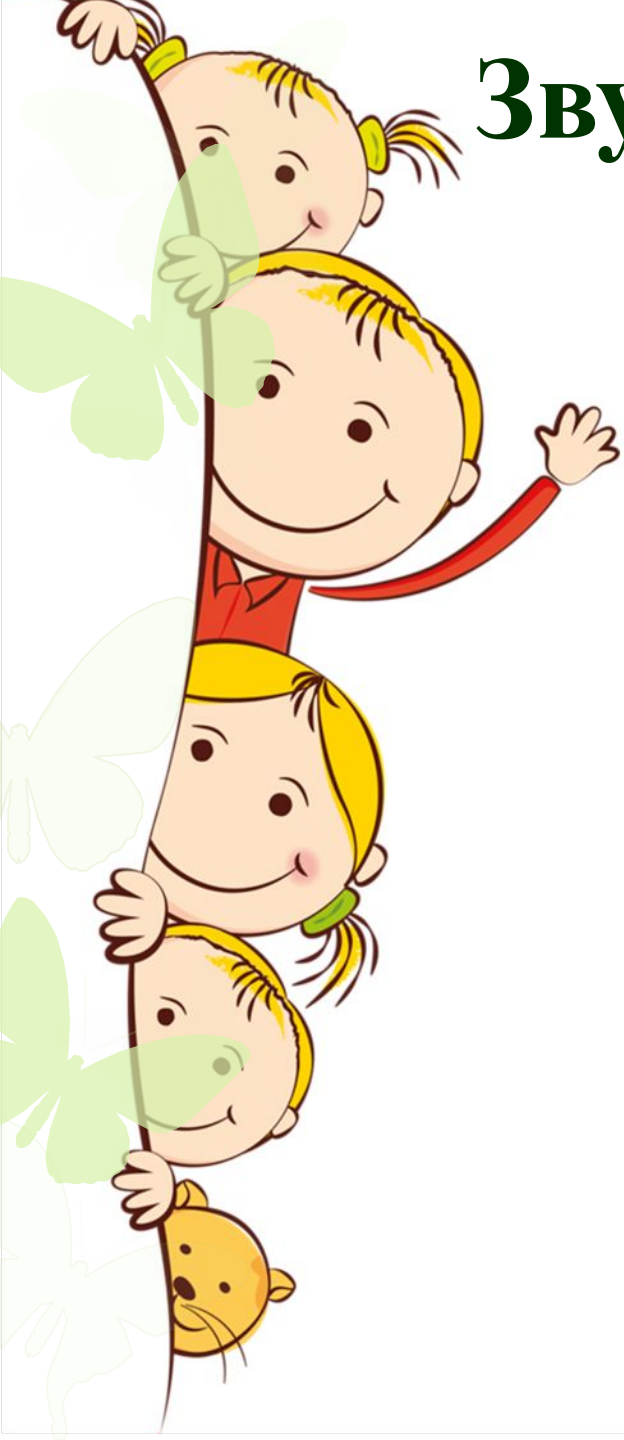
Звуковая гимнастика:

- 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

