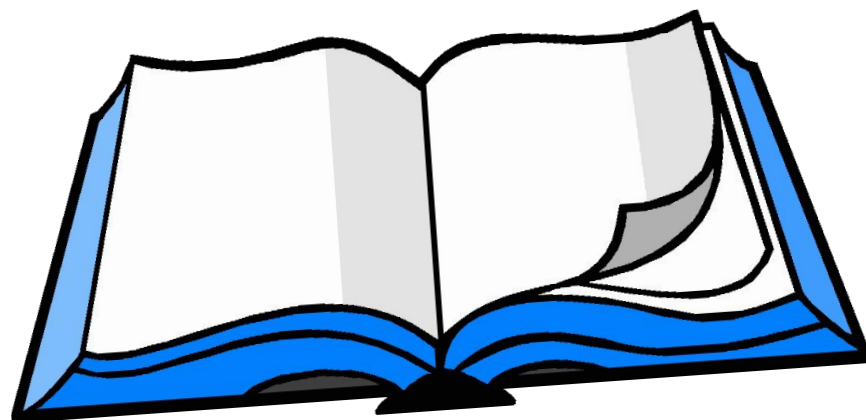
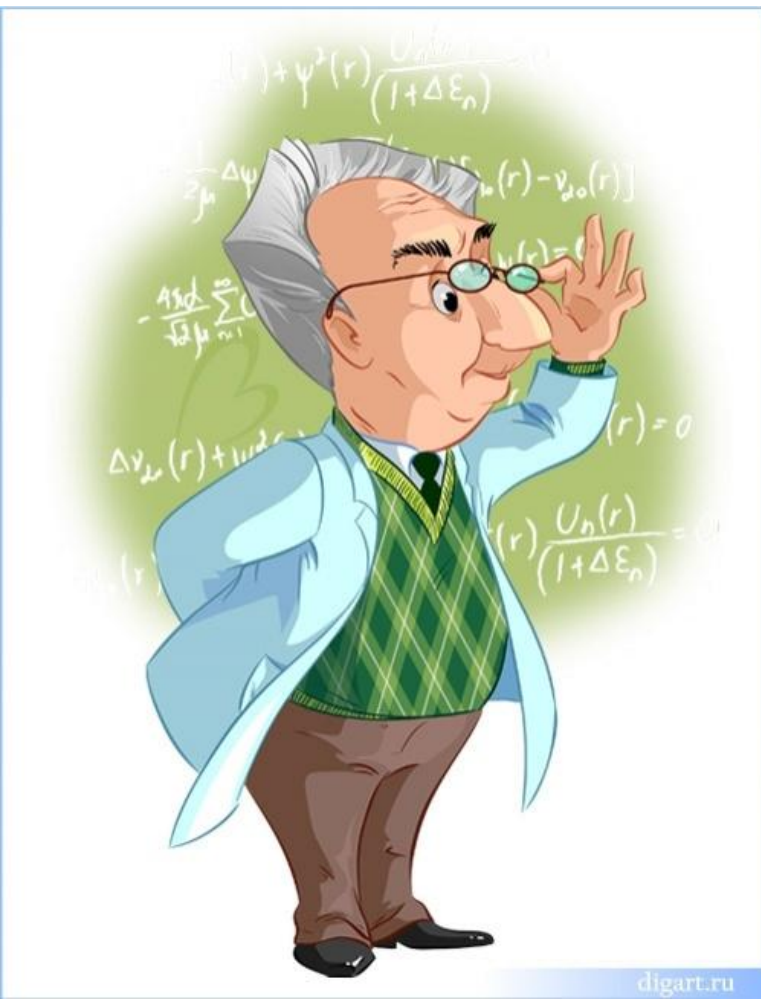


# Здоровьесберегающая направленность урока с позиции врачей



- Падение уровня жизни
- Ухудшение здоровья матерей
- Стрессы
- Дефицит двигательной активности
- Массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей
- Частичное разрушение служб врачебного контроля
- Неполюценное питание
- Факторы риска
- Нарастающая интенсификация учебного процесса

# Средства здоровьесберегающего воспитания



Санитарно-  
гигиенические

Физические  
упражнения

Естественные  
силы природы

## Физические упражнения



- ❑ это простые двигательные упражнения, направленные на предупреждение усталости и функциональной профилактики (гимнастика для глаз, дыхания и т. д.);
- ❑ физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 - повторениями каждого упражнения.

## Санитарно-гигиенические средства



- проветривание естественным сквозным способом;
- влажная уборка 2 раза в день;
- наличие отдельных туалетов для девочек и мальчиков;
- соответствующее освещение, наличие аптечки;
- наличие в классе различной наглядности, занимательного материала для уроков, ИКТ;
- наличие у каждого учащегося сменной обуви для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

## Естественные силы природы – во время осенних, весенних экскурсий, прогулок, игр на свежем воздухе

- ❑ разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;
- ❑ занятия в лесной местности на свежем воздухе (воздух лесов содержит особые вещества фитонциды – способствуют уничтожению микробов в организме);
- ❑ сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.



**Принципы здоровьеразвивающего урока**  
направленные на укрепление физиологической и психологической стрессоустойчивости.

- **принцип двигательной активности;**
- **принцип оздоровительного режима;**
- **принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;**
- **принцип реализации эффективного закаливания;**
- **принцип психологической комфортности;**
- **принцип опоры на индивидуальные особенности и способности**

# У каждого человека есть ведущий глаз и ведущее ухо.



- ❖ Ребёнок учится одним глазом, второй глаз - не ведущий, он помогает первому
- ❖ Слышит нас ребёнок тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия.

# Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе ЦВЕТОВЫЕ КРУГИ.

- \* Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.
- \* Синий круг - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.
  - \* Красный круг - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.
  - \* Зелёный круг - для успокоения, если дети расшумелись.
- \* Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

**Спасибо за  
внимание**



Учителя начальных классов:

Теплых И. А.

Попова В. А.

Теплых Е. А.

Новосёлова Г. Б.

Уфимцева Л. Г.

Окунева Е. Н.

Патрушева О. Л.