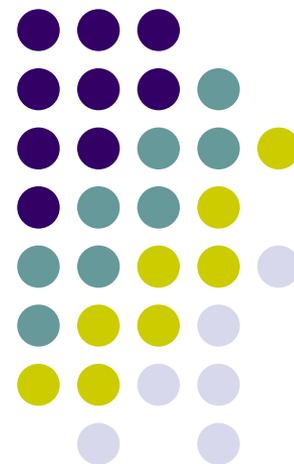


# Образовательные технологии, содействующие сохранению здоровья учащихся начальных классов.

Выступление на педсовете.



Учитель начальных классов  
Барабанова Светлана Николаевна,  
ГБОУ ЦО №1613, ЮЗАО г. Москва

Традиционная система образования была направлена на усвоение определенных массивов знаний, принятых в данном сообществе в качестве нормативных.



Сегодня в образовании активно внедряются новые образовательные технологии.



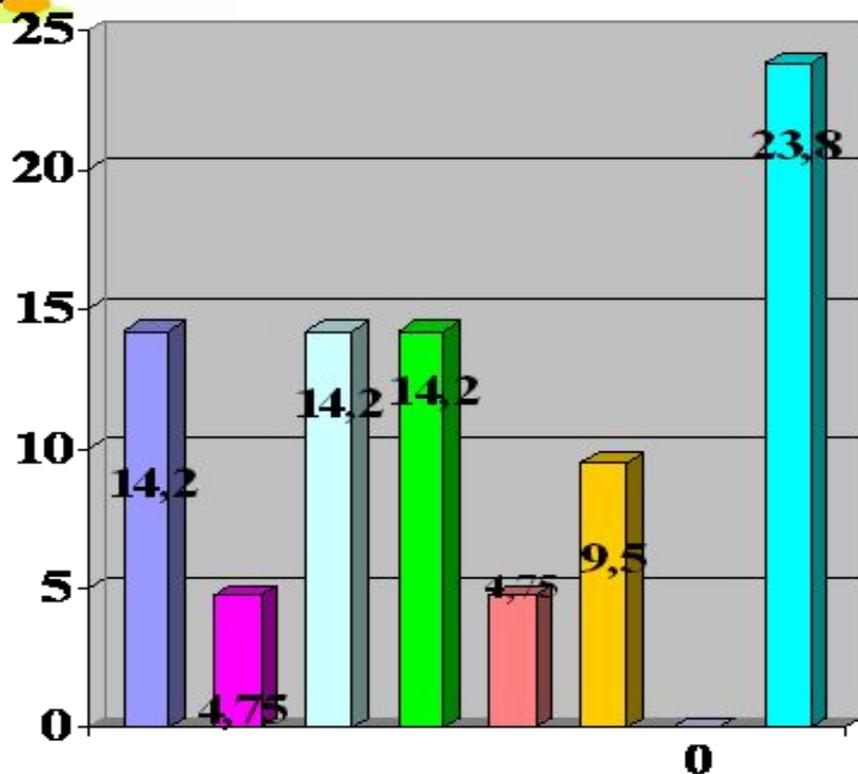


- Сущность образовательных технологий сейчас выражается в том, что изменяется характер и способ образования. Наряду с развитием умственного потенциала учащихся происходит личностное развитие, т.е. сам процесс образования предполагает иную позицию учителя и ученика в образовании: они выступают как равноправные участники образовательного процесса.





## Статистика болезней у детей, которые поступают в 1 класс.



- ЧБД
- заболевания верхних дыхательных путей
- заболевания сердечно-сосудистой системы
- заболевания нервной системы
- заболевания пищеварительной системы
- заболевания опорно-двигательной системы
- нарушения слуха
- нарушения зрения

- курс бесед “Здоровьесберегающие технологии в школе и семье”.

**цель – принципы и задачи –  
средства – условия – результаты**











- Тесты у родителей проводились по таким темам:
  - *“В хорошей ли вы форме?”*
  - *“Можно ли ваш образ жизни считать здоровым?”*
  - *“Часто ли случаются стрессы в вашей повседневной жизни?”*
  - *“Знаете ли Вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?”*







# Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений -

стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.

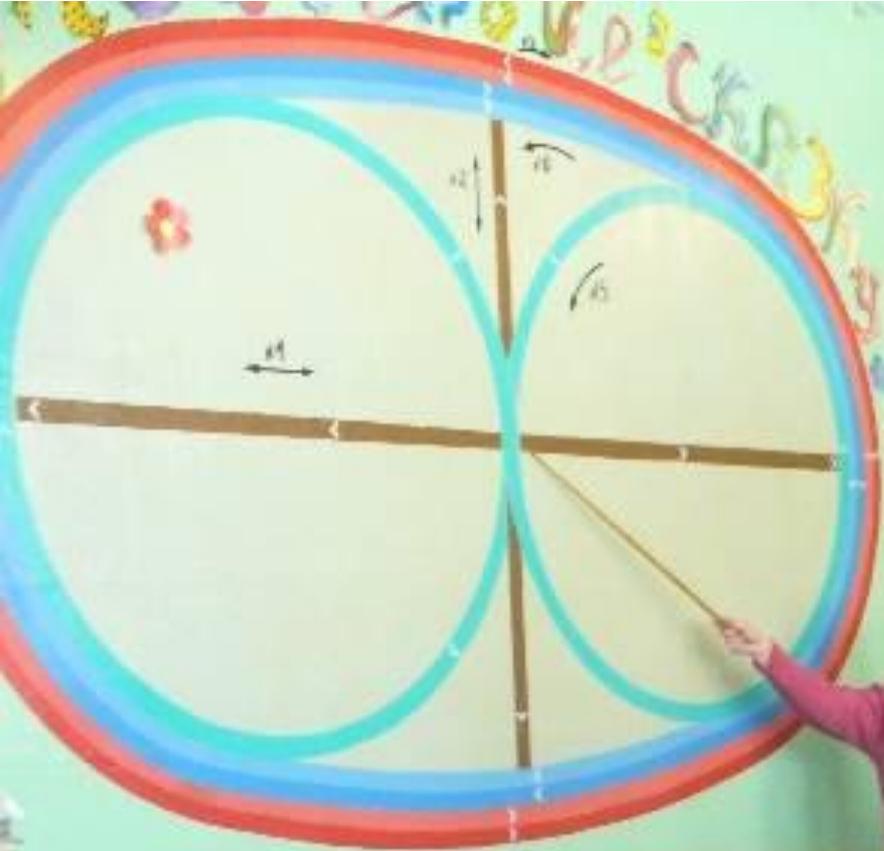


- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.





WISDOM AND  
WISDOM





# Педагогическая мастерская

## Как снять усталость

### Оживлялки

#### *«Оживлялка» первая*

Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите. Сдавите изо всех сил основание ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы рук и груди. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто вы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 сек. - и стало жарко. Повторите 3 раза, и у всех во рту станет влажно.

#### *«Оживлялка» вторая*

Сложите руки в замок и обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям, не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно так, чтобы было приятно в течение 10-15 сек.

#### *«Оживлялка» третья*

Разотрите хорошенько уши ладонями - вначале мочки, а потом целиком: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком - 15-20 сек.





**Здоровья, Вам, уважаемые  
коллеги!**

---

**Спасибо за внимание и сотрудничество.**