

Формирование здоровьесберегающей среды на уроке.



Учитель начальных классов
МОУ СОШ № 40 города Твери
Голубева Наталья Васильевна.

Здоровьесберегающая среда



Создание психологически комфортной обстановки во время учебного процесса.

1. Эмоционально – психологический настрой учителя и учащихся.
2. Педагогический такт.
3. Стиль поведения и общения учителя с учащимися.



«...Нужно уметь сказать так,
чтобы они(ученики) в Вашем
слове почувствовали Вашу
волю, Вашу культуру, Вашу
ЛИЧНОСТЬ»

А.С. Макаренко.



Двигательная активность.

Классы	Ежедневный объём времени (часов)	Гимнастика до учебных занятий (мин.)	Физкультминутка на уроках	Подвижные перемены	Подвижный час в группе продлённого дня
1	2	5-6	5	15-20	1
2	2	5-6	5	15-20	1
3	2	5-6	5	15-20	1
4	2	5-6	5	15-20	1



Физкультминутки:

Для снятия
эмоционального
напряжения, улучшения
работоспособности.

Для предупреждения
зрительной
усталости.

Массаж биологически
активных точек.

Физкультурно -
оздоровительные
физкультминутки.



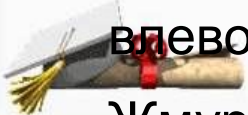
Упражнения для снятия эмоционального напряжения.

1. «Колечки».
2. «Ухо-нос».
3. «Кулак-ребро-ладонь».
4. «Киска».



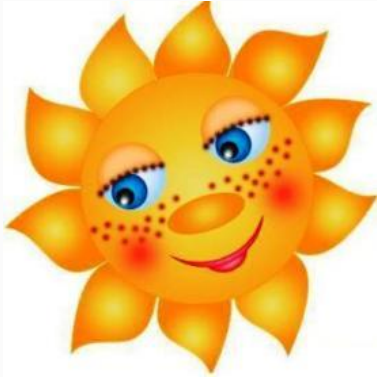
Упражнения для предупреждения зрительной усталости:

- 1. «Солнышко». Мягкие движения носом по кругу с движением глаз.
- 2. «Морковка». Повороты головы вправо-влево, носом нарисовать морковку (сопровождается движением глаз).
- 3. «Буратино». Буратино рисует своим длинным любопытным носом (сопровождается движением глаз).
- 4. «Ах, как долго мы писали».
- Ах, как долго мы писали, глазки у ребят устали(поморгать глазами).
- Посмотрите все в окно, (вправо-влево)
- Ах, как солнце высоко(посмотреть вверх),
- Мы глаза сейчас закроем(закрыть глаза ладошками),
- В классе радугу построим, вверх по радуге пойдём, Вправо, влево повернём,а потом скатимся вниз,
- Жмурься сильно, но держись.



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of white daisies with yellow centers and green leaves. Interspersed among the flowers are several colorful butterflies: orange and black monarchs, yellow and black monarchs, and bright blue butterflies.

**Физкультминутка
для глаз**







БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!



Массаж биологически активных точек.

- 1. «Уши». Мягко расправить и растянуть одноимённой рукой внешний край уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха.
- 2. «Массаж пальцев рук».

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой,

Этот пальчик для того, чтоб показывать его,

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине,

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый,

А мизинчик хоть и мал, он и ловок, и удал.



Критерии урока с позиции здоровьесбережения.

- 1. Смена видов учебной деятельности (4-7 видов).
- 2. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не более 10 минут.
- 3. Количество методов не менее трёх.
- 4. Использование разных форм работы.
- 5. Наличие оздоровительных моментов на уроке (на 20-й минуте, по мере утомления).



Душою красивы и очень добры,
Талантом сильны Вы и сердцем
щедры.

Все Ваши идеи, мечты о прекрасном,
Уроки, затеи не будут напрасны!
Вы к детям дорогу сумели найти,
Пусть ждут Вас успехи на этом пути!

