

Здоровьесберегающие технологии в современной начальной общеобразовательной школе

Гатиятуллина О.Н. учитель начальных классов МОУ
СОШ № 54

Дело воспитания такое важное
и такое святое, именно святое.

Здесь сеются семена
благоденствия
или несчастья миллионов
соотечественников,
здесь раскрывается завеса
будущего нашей Родины.

К.Д. Ушинский

Утренняя гимнастика



Сквозное проветривание

Массаж стоп

Фитотерапия

Аромотерапия

Создание аэрофитомодулей в классе

Подвижные и музыкальные перемены

Прогулки на свежем воздухе

Полноценное 3-х разовое горячее

питание





***Ведущая идея методики
В.Ф. Базарного:
«Сенсорная свобода и
психомоторное
раскрепощение»***

Обучение учащихся в режиме смены динамических поз



Режим динамических поз.

Для снятия напряжения В.Ф. Базарный предлагает режим динамических поз, которые предусматривают на каком-то этапе урока менять позу детей (сидя-стоя). Учителю необходимо строить урок с таким расчетом, чтобы ученики несколько раз переходили из положения сидя в положение стоя.

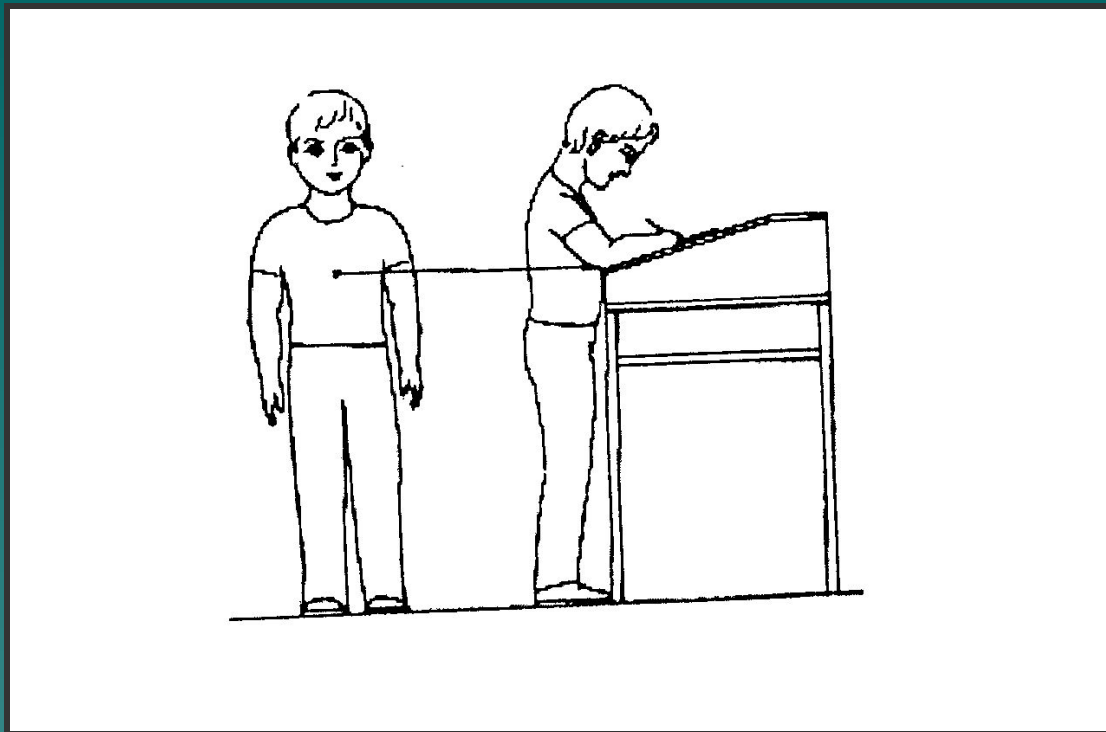


Канторка

Основным техническим средством, обеспечивающим данную технологию, является канторка. Она напоминает высокую парту, а точнее сказать трибуну, зафиксированную на уровне солнечного сплетения индивидуально под каждого ребенка. Изменение высоты производится за счет регулировки длины металлокаркаса. Ее столешница так же должна иметь регулируемый наклон, что позволяет использовать ее для разного вида деятельности: письма, чтения, рисования на наклонной поверхности, лепки, конструирования – на горизонтальной.







**Отправным уровнем высоты верхнего края
конторки является
*точка у края грудины в районе «солнечного
сплетения»***

При работе за конторкой нужно обратить особое внимание на соблюдение следующих общегигиенических и эргономических требований:

1. Высота конторки должна быть подогнана безукоризненно в соответствии с ростом ребенка.
2. Специально выполненными исследованиями установлено, что оптимальным углом наклона столешницы (рабочей поверхности) является 15-17
3. Гигиенически оптимальным следует считать, если обувь снята, ребенок находится в носочках из натуральной ткани (идеальный вариант — босиком).
4. Под ноги рекомендуется поместить массажный коврик

Преимущества

- ◆ Укрепление позвоночника
- ◆ Сохранение правильной осанки
- ◆ Формирование у ребёнка чувства равновесия и координации
- ◆ Профилактика опорно-двигательного аппарата
- ◆ Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы
- ◆ Предупреждение появления близорукости

Режимы работы конторки

Урок письма



Урок трудового обучения или ИЗО




Методика зрительно-координационных упражнений





Положительное влияние

- ◆ Снижение психической утомляемости
 - ◆ Снижение избыточной нервной возбудимости
 - ◆ Снижение агрессии
- 

Методика сенсорно-координаторных упражнений «четыре угла»




Работа с сенсорными крестами



Сенсорно-дидактические кресты.

Представляют собой приспособление для крепления наглядного материала.

Дидактический материал подвешивается на сенсорно-дидактическом кресте к потолку, чем обеспечиваются колебательные движения наглядности, что создает повышенную эффективность зрительного восприятия.

- ◆ Работа с сенсорными крестами способствует развитию речемоторной функции детей
 - ◆ Предупреждает развитие рефлекса склонённой головы
 - ◆ Способствует более эффективному развитию глубинного и стереоскопического зрения
 - ◆ Активизирует нейродинамические процессы головного мозга
 - ◆ Способствует предотвращению зрительного утомления и зрительных расстройств
- 

Спасибо за внимание!

