

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе



Учитель начальных классов
Смолянинова О.А.



" Образование должно стать фактором укрепления здоровья, а не его разрушения..."

В.Ф.Базарный

ЦЕЛЬ:

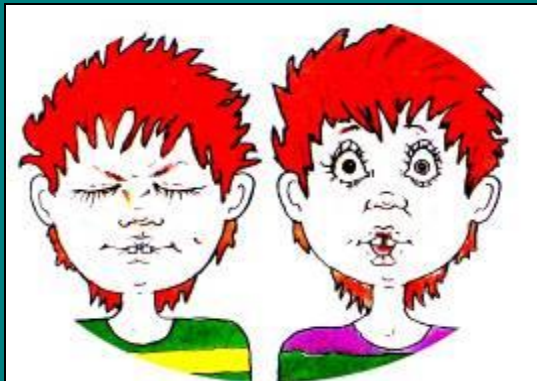
организация образования и воспитания на основе здоровьесберегающих технологий как фактор формирования познавательной активности и самостоятельности младшего школьника.

Дифференцированные физ.минутки

1. Гимнастика для мозга;
2. Упражнения для улучшения осанки;
3. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг):
«Волшебный сон», «Волшебный мешочек», «Воздушные шарик»,
«Облака», «Лентяи», «Полет высоко в небо», «Отдых на море»,
«Дождь в лесу», «Водопад», «Сила улыбки»;
4. Точечный массаж;
5. Пальчиковая гимнастика;
6. Упражнения для глаз;
7. Упражнения для дыхания;
8. Артикуляционная гимнастика;
9. Гимнастика для ног.



Физкультурно-познавательный компонент на уроках русского языка



*моргание

*движение
глазами вверх –
вниз



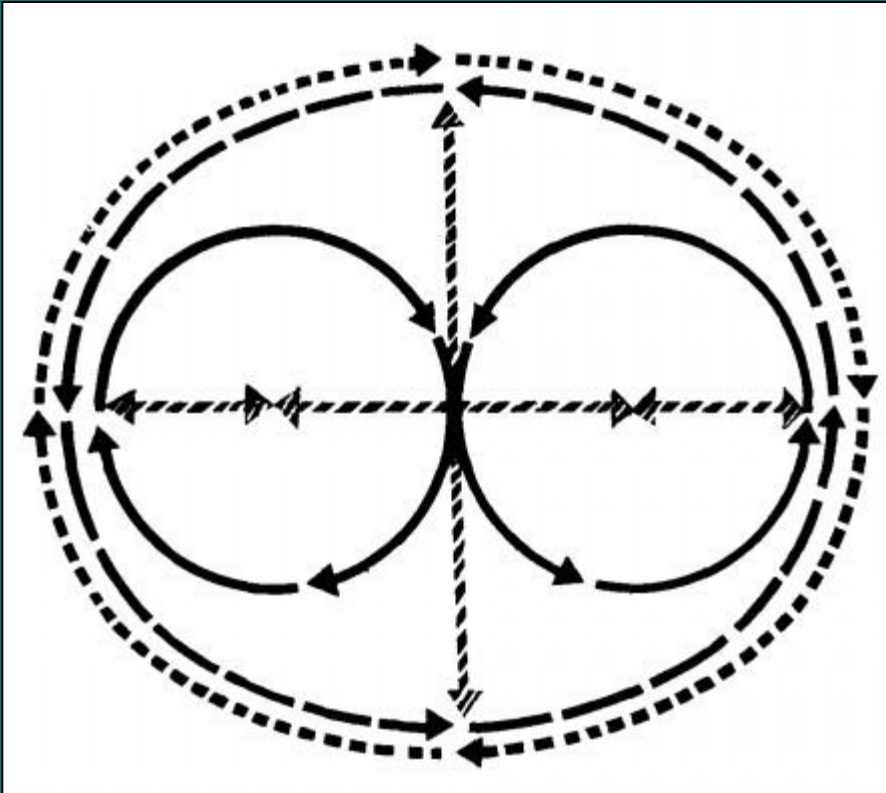
*из стороны в
сторону

*вращения

Упражнения для глаз

Уроки математики с позиции здоровьесбережения.

5 упражнений:



Первое: 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

Второе: 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз - вверх.

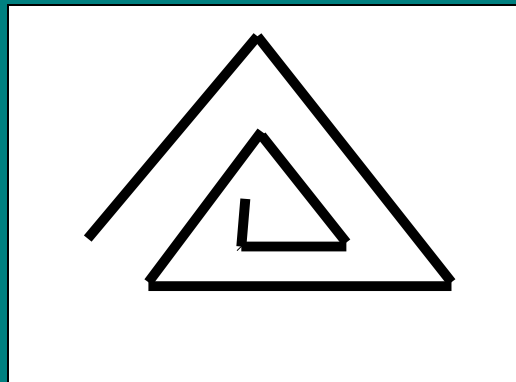
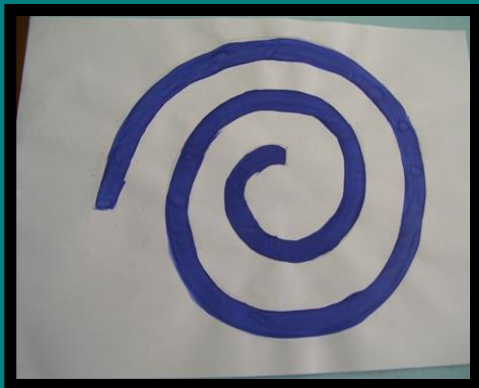
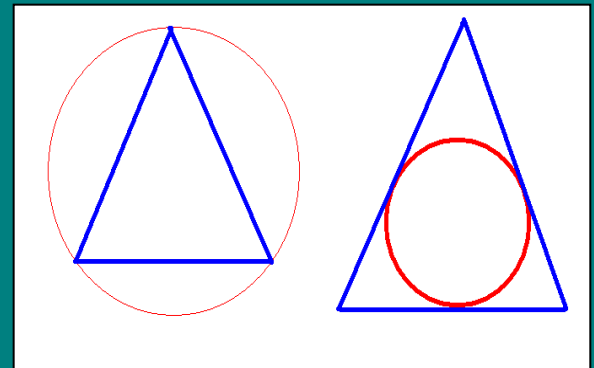
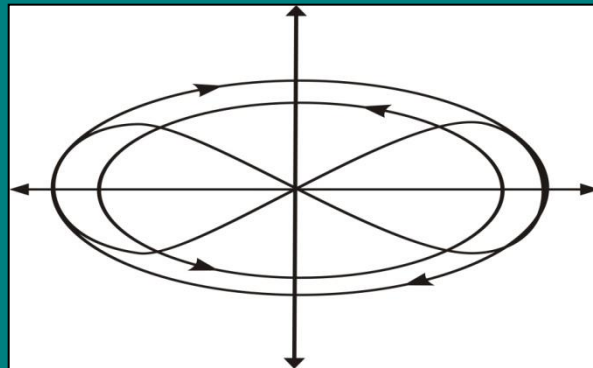
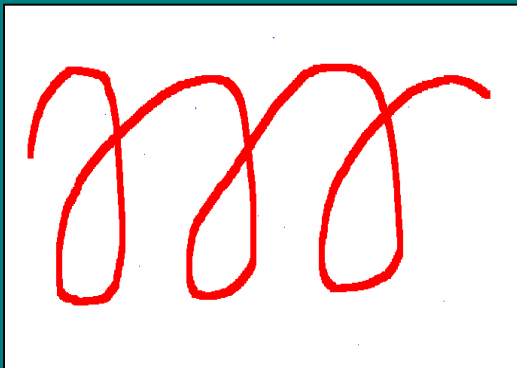
Третье: 15 круговых вращательных движений глазами слева - направо.

Четвертое: 15 круговых вращательных движений глазами справа - налево.

Пятое: 15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая взором уложенную набок цифру 8.

Ориентиры, которые использую на уроках

Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами.



Окружающий мир в рамках здоровьесберегающих технологий.



Бумажные офтальмотренажёры

Пирамидки

Задания: найти глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, синих, зелёных и т.д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать?...

