

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ



*Прогулка* – это одна из форм отдыха детей. Существует довольно много видов прогулок, что дает возможность разнообразить их в течении всего года



## Золотые правила здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите на себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!



Ханты-Мансийского Автономного

Округа-Югры

МБОУ  
«СШ№8»

**Здоровьесбережение** – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.



## Командные игры. Подвижные игры



Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Выполнила:  
учитель начальных классов  
Еловигова Наталья Сергеевна  
в МБОУ СШ№8

## ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВНЕУРОЧКЕ

- ⇒ упражнения по формированию осанки
- ⇒ укреплению зрения
- ⇒ укрепления мышц рук
- ⇒ отдых позвоночника
- ⇒ упражнения для ног
- ⇒ упражнения на ковре
- ⇒ релаксационные упражнения для мимики лица
- ⇒ потягивание



### Принципы здоровьесбережения



### Практические рекомендации:

- ◇ Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.
- ◇ Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.
- ◇ Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к уроку.
- ◇ Оценка должна стимулировать интерес ребенка, а не быть наказанием.

### Классификация здоровьесберегающих технологий

- Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.
- Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
- Коррекционные технологии.

### Пятнадцать здоровьесберегающих приемов для проведения уроков

- Физкультурная минутка
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз.
- Смена видов деятельности
- Артикуляционная гимнастика.
- Игры.
- Релаксация
- Технологии эстетической направленности.
- Оформление кабинета.
- Позы учащихся.
- Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке.
- Эмоциональные разрядки
- Беседы о здоровье.
- Стиль общения
- Работа с родителями.

