

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Работу выполнили: учителя начальных классов —
Сенькова Е.В., Ефремкова Т.А
МБОУ СОШ №1,
пос. Тульского,
Майкопского района, РА

Цели:

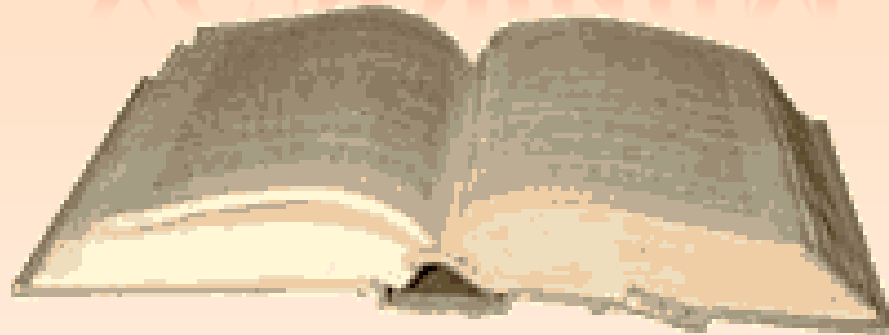
укрепление и сохранение здоровья учащихся в период адаптации в учебном и воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий

Задачи:

1. Внести в учебную и внеклассную деятельность здоровьесберегающие технологии;
2. Формировать у учащихся необходимые знания, умения, навыки по ЗОЖ;
3. Научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни.



АДАПТАЦИЯ – ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ УСЛОВИЯМ



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- ⦿ Самое важное – это не знания, а умение быстро их добывать.
- ⦿ Научить ребенка учиться – сложная задача.
- ⦿ Первоклассник к концу учебного года должен овладеть приемами самоорганизации усвоения знаний, умений и навыков.
- ⦿ Успешная адаптация – приобретение практических знаний и навыков, позволяющих быстро и качественно выполнять учебные задания.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К СИСТЕМЕ ОЦЕНИВАНИЯ

В школе оценивается не процесс,
а результат. Необходимо, чтобы
первоклассники это поняли.

5+

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА

- обеспечивают ребёнка и учителя, сохраняют и увеличивают их жизненные силы от начала и до конца урока;
- позволяют использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА

- ❖ принцип двигательной активности;
- ❖ принцип оздоровительного режима;
- ❖ принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- ❖ принцип психологической комфортности;
- ❖ принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

**Для реализации данных
принципов мы используем
следующие
здоровьесберегающие
технологии:**



СТРЕТЧИНГ



Не раньше чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 секунд

ФИЗМИНУТКИ



Упражнения для
улучшения мозгового
кровообращения, для
снятия утомления
плечевого пояса и рук,
для снятия напряжения с
мышц туловища



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



Воздух в ручки мы поймаем,
Оп, и воздух мы сжимаем,
Схватим воздух еще раз —
Получается у нас.

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА



ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



РЕЛАКСАЦИЯ

Один из эффективных способов релаксации – это мышечное расслабление

Упражнение «Лимон»

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

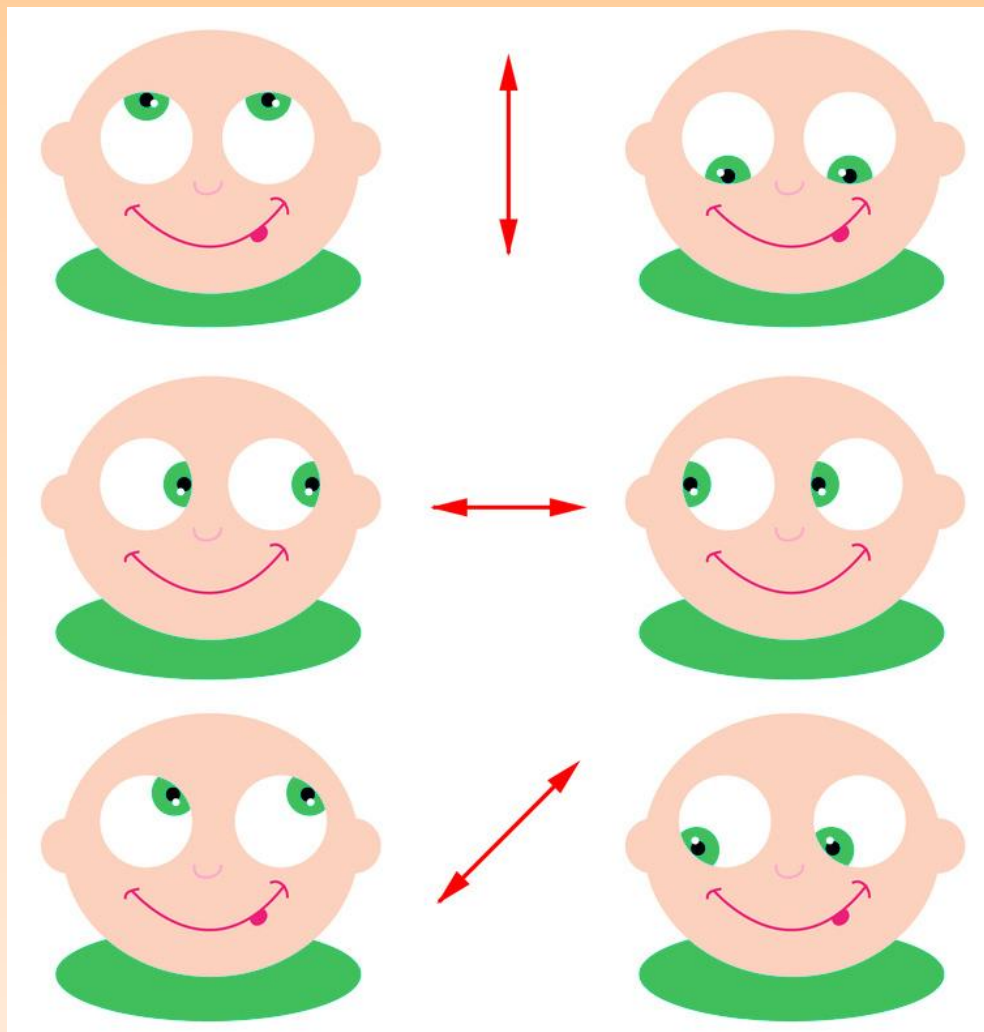
Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнение упражнений на расслабление помогает детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми.

ГИНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



ПСИХОГИМНАСТИКА

**Это упражнения, этюды,
игры,
направленные на
развитие и коррекцию
разных сторон
психики ребенка**



ОРГАНИЗАЦИЯ САМОРЕФЛЕКСИИ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

