



Здоровьесберегающая деятельность на уроке

Учитель начальных классов,
педагог-психолог МКОУ СОШ с. Гордино
Макарова Надежда Петровна



«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто!»

Сократ

«Здоровье до того перевешивает остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

Артур Шопенгауэр

Требования СанПиНа (2010 г)

Применение технических средств обучения на уроках	Непрерывная длительность (1-2 класс)	Непрерывная длительность (3-4 класс)
Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отражённого свечения	10 мин	15 мин
Просмотр телепередач	15 мин	20 мин
Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отражённого свечения	15 мин	20 мин

Требования СанПиНа (2010 г)

Применение технических средств обучения на уроках	Непрерывная длительность (1-2 класс)	Непрерывная длительность (3-4 класс)
Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	15 мин	15 мин
Прослушивание аудиозаписи	20 мин	20 мин
Прослушивание аудиозаписи в наушниках	10 мин	15 мин



Зарядка до занятий (5 мин)





Если фаза концентрированного обучения длится **10-15 минут**, то нужно рассчитывать, что время переработки информации займёт **от 2 до 5 минут**.



Время интенсивной работы

- **1-2 класс – 5-7 минут;**
- **3-4 классы – 8-12 минут;**



Метод психогимнастики

- Пальчиковые игры и упражнения;
- Глазодвигательные упражнения;
 - Дыхательная гимнастика;



Дыхательные упражнения

- **Успокаивают и способствуют концентрации внимания;**
- **Снимают мышечное напряжение;**
- **Повышают уровень психической активности и работоспособности.**

The header features a blue background with diagonal rays and small white stars. On the left, there are three balloons: a yellow one, a green one, and a pink one. The title 'Метод психогимнастики' is written in a bold, red, serif font and is underlined.

Метод психогимнастики

- **Мимические и имитирующие упражнения;**
- **Релаксационные упражнения.**



❖ Физкультминутки

- * Восстанавливают умственную работоспособность;**
- * повышают эмоциональный уровень учащихся;**
- * снимают статические нагрузки.**



Эффективные способы расслабления

- **Психологические паузы;**

- **комические ситуации**

(Я подошёл к калитке с громким лаем, навстречу мне выбежала собака).



Спасибо за внимание

***Здоровья Вам
и Вашим ученикам!***