



# 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!***