

**«Здоровье - не все,
но все без здоровья -
ничто»
Сократ**



«Забота о человеческом

здоровье,

тем более здоровье ребенка –

... это, прежде всего, забота о

гармонической

полноте всех физических и

духовных сил,

и венцом этой гармонии

является радость творчества»

В.А.Сухомлинский.

Слагаемые успеха

Современный удобный кабинет
Психологический настрой

Приемы и методы преподавания

Личность учителя (умения, желания ...)

Поэтапная смена деятельности

Использование различных форм работы с учащимися помогает избежать однообразия на уроках, монотонности, преждевременной усталости детей.

Ведь, как известно,

*лучший вид отдыха – смена
деятельности.*



*Динамические паузы,
физкультминутки, минутки
релаксации - это неотъемлемая
часть здоровьесберегающих
технологий.*



В системе использую различные упражнения и задания,
которых за годы работы накопилось очень много.
(см. Приложения)

Для снятия зрительной нагрузки

рекомендую учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, *отводить взгляд вдаль на несколько секунд*. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

простейшие упражнения для глаз:

- 1) вертикальные движения глаз вверх - вниз;
- 2) горизонтальное вправо - влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.



Или

Посмотреть «вглубь» леса,
изображенного на следующем слайде

Берегите лес от пожара!



Стереограммы

Рекомендованы людям, много работающим за компьютером.

С их помощью укрепляются глазные мышцы,
великолепно снимается усталость глаз.

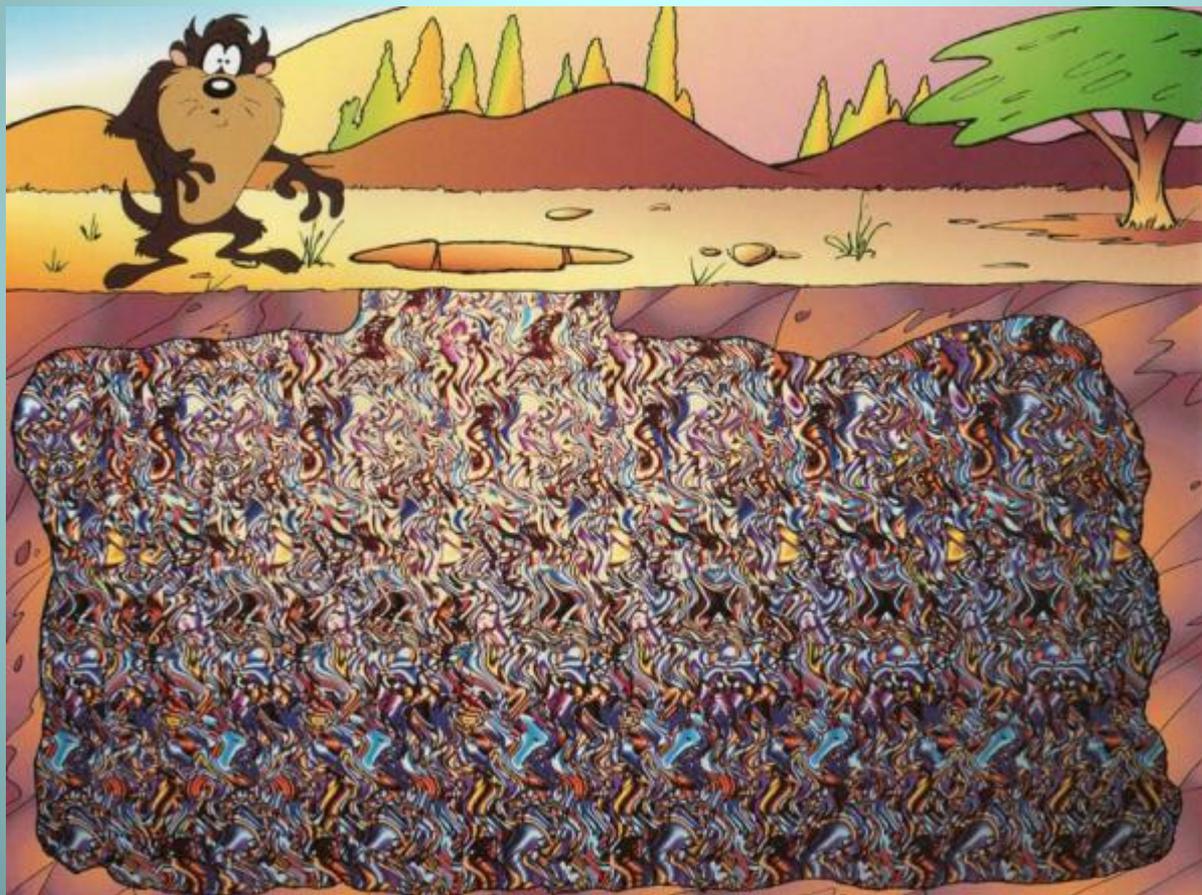
Стереокартинки (стереограммы)— это нестандартный способ развлечься и отдохнуть от повседневных дел. Стереокартинки на первый взгляд представляют собой просто неразборчивые узоры, но если посмотреть на картинку правильно, то вы сможете увидеть то, что на самом деле изображено на ней.

Рассмотреть настоящую стереокартинку за размытыми узорами — это как заглянуть за кулисы или узнать маленькую тайну.

Попробуйте, вам понравится.



Как увидеть стереокартинку: сосредоточьте внимание на какой-нибудь точке узора картинки и попытайтесь как бы раздвоить взгляд, осторожно переводя один глаз на любую точку соседнего узора. Когда четкие линии стереокартинки начнут расплываться, «смазывая» изображение, вы почувствуете, как оно раздвигается вглубь и вширь, открывая глазу невидимое ранее пространство.





На что способен наш мозг!

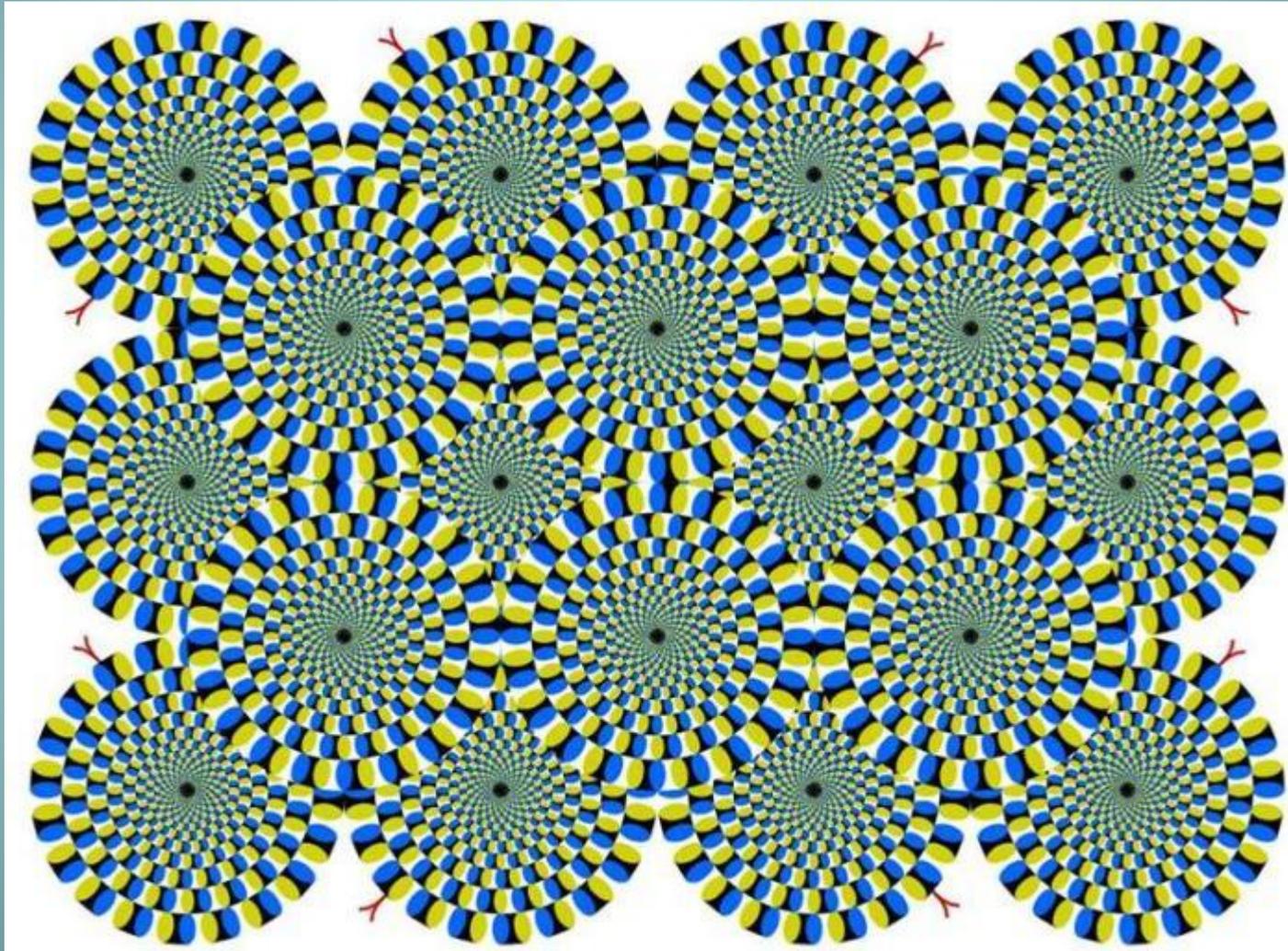
Читайте текст до конца, не обращая внимание на то, что он как-то не так выглядит...

Из исследнеовиай агнлийксиих унёычх селудет, что сошвнерено вёс-рнаво в ккаом пкоярде сотят бвкуы в совле, смаое гавлоне, что перавя и псоленядя бквуы длжны соттяь на свиох мсеатх.

Оталсьное мжеот бтыь ернуодй и ты смжоешь зот порчтиать.

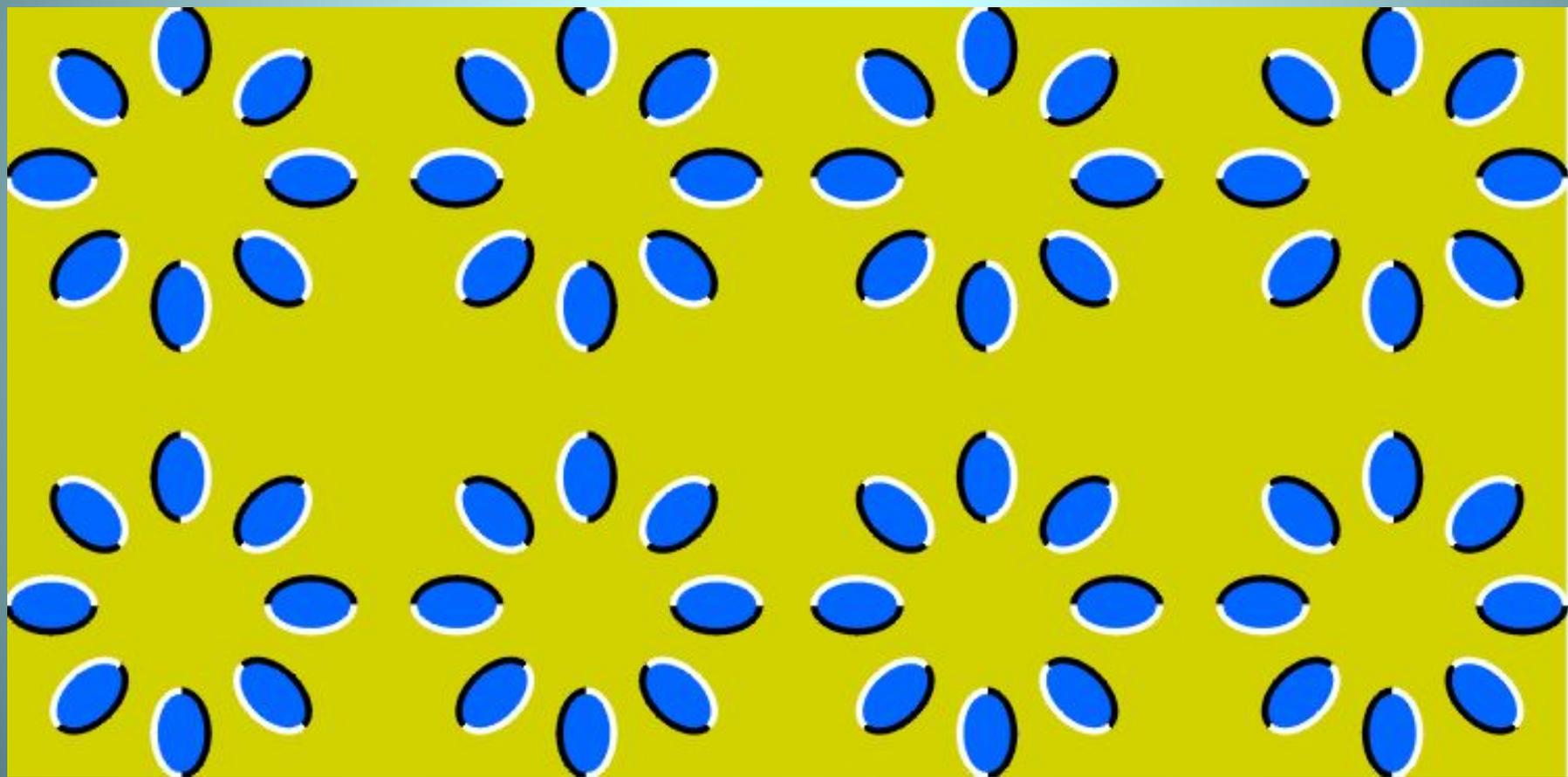
Птомуу-что мы читаем солво цлекиом, а не бквуа за бквуой.

Посмотри внимательно на каждый круг в
отдельности
- он стоит на месте!



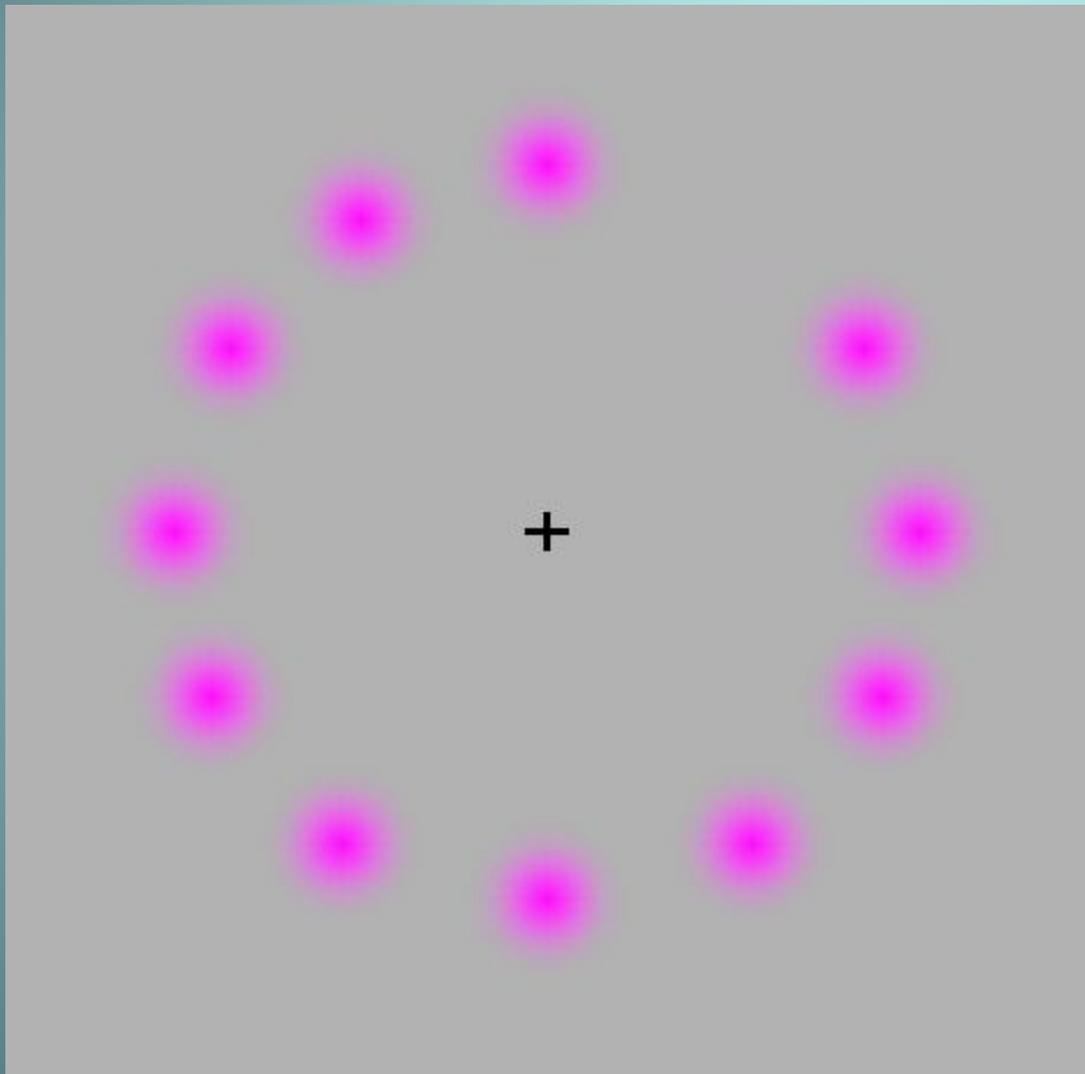
Опять всё крутится?

А если поглядеть внимательно, то нет.



Смотри только на крест.

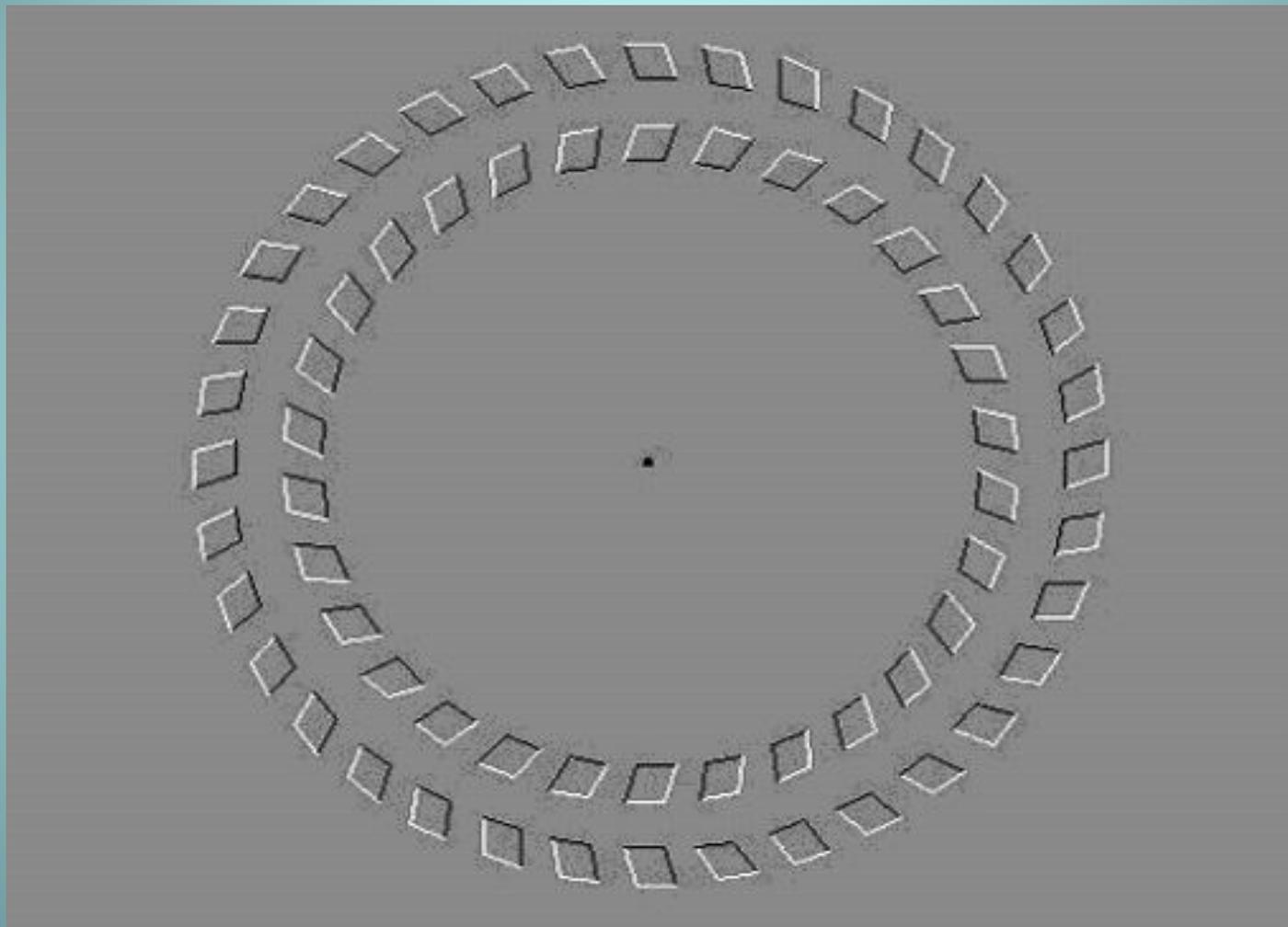
Через какое-то время бегущий кружок будет зелёным!



Если и дальше продолжать смотреть на крест, то вскоре все лиловые кружки исчезнут, останется только бегущий зелёный...
...который на самом деле лиловый :)

Смотри только на точку.

Подвигай при этом головой вперед-назад...



Инструкция к следующему слайду:

1. Смотреть в течении 40 секунд на 4 точки в центре картинке
2. Затем посмотреть на ровную, желателью, белую поверхность (стена, лист бумаги)
3. Сначала у вас перед глазами появится белое пятно, которое сформируется в портрет.



Ну и кто на этом портрете?

Задание на скорость

Фамилия: _____

1. Соедините стрелками противоположные числа:

-3 ● ● 10 2 ●

● -10 ● 11 -7 ●

● 7 ● -12

● -2 ● -11

● 12 ● 3

●

ДОМИНО

Начнем!

Лепесток

Лицо

Плавник

Телевизор

Глаз

Цветок

Подошва

Дерево

Экран

Ручка

ВСЕ!

Часы

Колпачок

Рыба

Ножка

Стол

Циферблат

Ботинок

Ветка

СКОРОСТНЫЕ ДЯТАЛЫ

ПЯТНАШКИ



Количество ходов: 0

Правила

Сначала перемешай пятнашки щелчком по картинке, а затем собери их и посмотри, что получится.

Чтобы переместить пятнашку на свободное место щелкни по ней!

Подсказка

Гимнастика для

рук



Доброе утро, здравствуй, Иван,
Доброе утро, здравствуй, Степан,
Доброе утро, здравствуй, Сергей,
Доброе утро, здравствуй, Андрей,
Доброе утро, здравствуй, Антон.



**Вы успешно поработали ,
теперь самое время
отдохнуть**

предлагаю вам задачи
для отдыха и размышления

ЕН ЯНАЗ
БОРДУ,
НЕ ЯУССЙ
В ДОВУ!

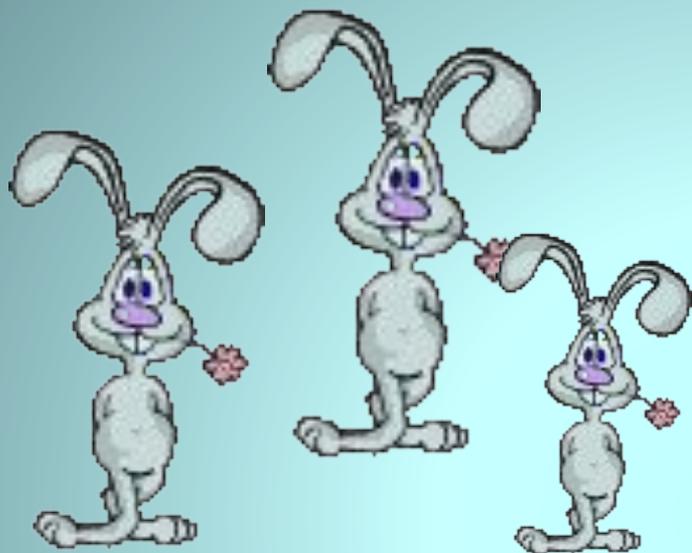
Подсчитайте всех собачек



Сколько грибов вы нашли



Больше: зайцев или морковок?



Найдите самое большое число

9

16

55

32

79

83

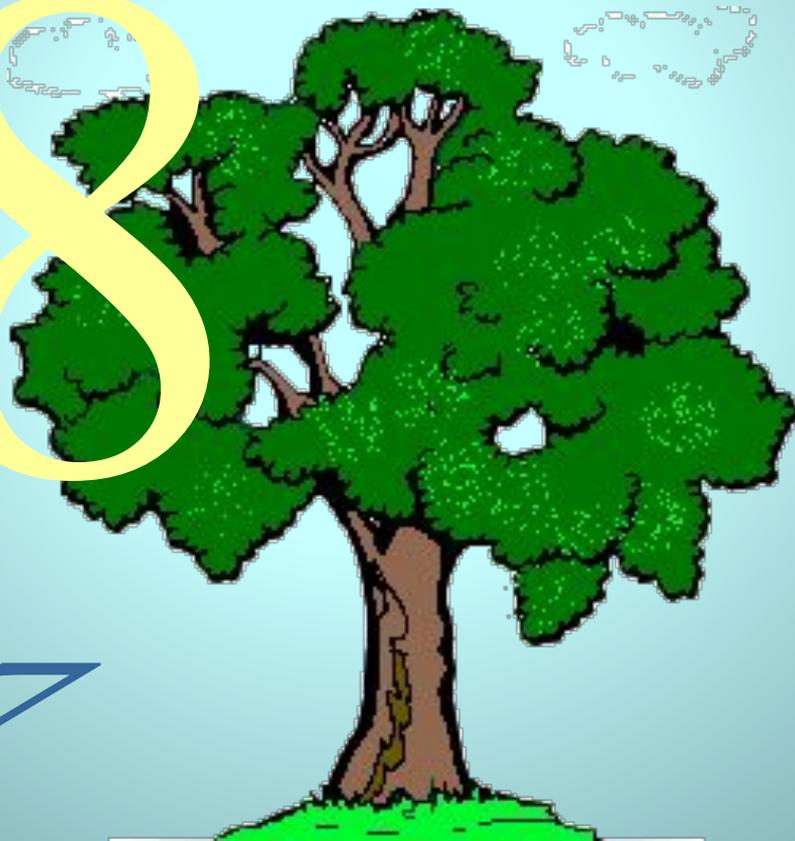
8

92

99

87

81



Немаловажную роль играют для здоровьясбережения положительные эмоции

1 прием– юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость.

2 прием – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками.

3 прием – “возбуждение умственного аппетита” к самостоятельной работе на уроке и дома.

4 прием – совместное эмоциональное переживание материала: восхищение ученым, сделавшим открытие; красивым решением задачи, переживание неудачи, радуемся успехам и достижениям.

Давайте посмотрим, как мы себя чувствуем в начале урока?

ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ СЕЙЧАС:



так себе,
на троечку



Не плохо,
но желает
быть лучше

ОТЛИЧНО!

Подведем итог урока:

Как вы себя чувствуете в конце урока:



так себе,
на троечку

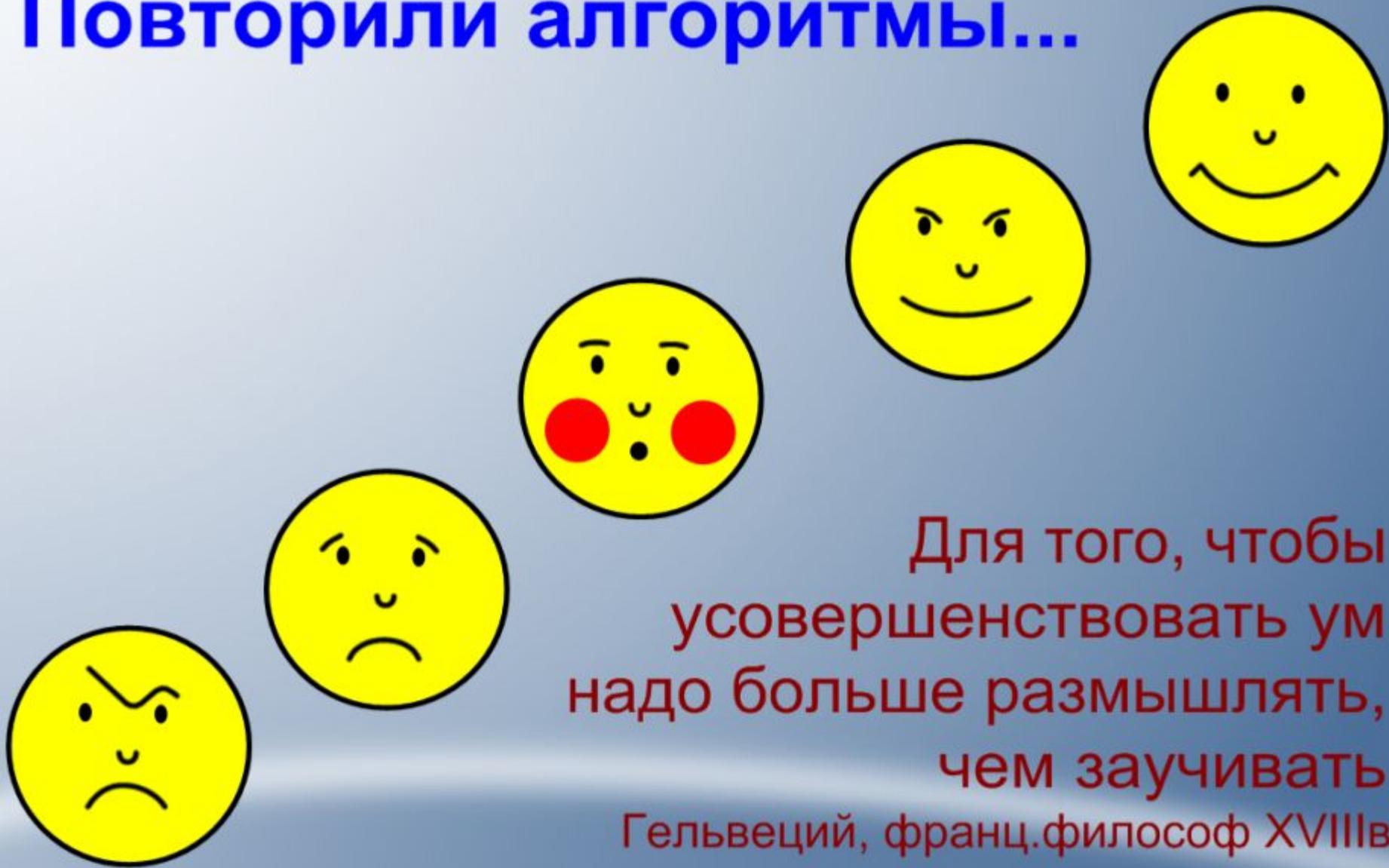


лучше,
чем в начале



ОТЛИЧНО!

Повторили алгоритмы...



Для того, чтобы
усовершенствовать ум,
надо больше размышлять,
чем заучивать.
Гельвеций, франц. философ XVIIIв.



Здоровье нельзя улучшить,
его можно только сберечь!

Берегите себя и своих
учеников!

