

***Здоровьесберегающие
технологии в старшей
школе***

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

1. Образовательный процесс должен носить творческий характер.
2. У учащихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:
 - а) Чередование различных видов учебной деятельности.
 - б) Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.



в) Проведение физкультурных минуток.

- г) Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке.
3. Экологическое пространство.
 4. Социализация личности ребёнка.



Гимнастика для глаз

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток:

вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.



Физкультминутки под слоганы

Слоганы	Упражнения
Реакции обмена	Правое плечо вверх - вниз;
Вы словно перемена.	Левое плечо вверх – вниз.
Их признаки запомним навсегда!	Руки к плечам согнутые в локтевом суставе и повороты в плечевом суставе вперед – назад;
Нам газа запах сладок,	Руки вверх – 2 раза;
И выпавший осадок,	Руки вниз – 2 раза;
И абсолютно новая вода!	Руки согнуты в локтях впереди, вращение в локтевом суставе вперед и назад.

Слоганы	Упражнения
Раз – два – руки в горизонтали,	Обе руки в горизонтальной плоскости одновременно вправо – влево;
Три – четыре – руки по вертикали.	Обе руки одновременно резким движением поднимаются вверх и опускаются вниз.
Помни, период – это горизонталь,	Руки на пояс, наклоны туловища вправо и влево;
Ну а группа – это вертикаль!	Руки на пояс, прыжки на месте.

Математические физкультминутки

- Класс делится на 2 варианта (как сидят). Первый вариант отвечает за числа кратные двум, другой – за нечетные.

Учитель называет числа в произвольном порядке: 23, 16, 120, 75, 8, 333, 0...

А учащиеся, услышав «свой» вариант – сразу же встают.

- Используя свои руки и руки соседа составьте следующие геометрические фигуры: квадрат, окружность, ромб, треугольник, пересекающиеся прямые, точку,...



- Используя пальцы рук одного (отвечает за число десятков) и пальцы рук другого (отвечает за число единиц), необходимо составить числа: 33, 29, 74, 99, 5, 60,...
- Вытянув руки вперед, одновременно двумя руками ребята в воздухе пишут двузначные числа, причем левая рука отвечает за разряд десятков, правая – за разряд единиц. Главное условие – писать одновременно! А учитель диктует: 33, 22, 77, 41, 14, 95, 59, 73,

Завершение физкультминутки



- *Подняли руки вверх, потянулись вверх, а теперь наклоняемся назад и .. улыбаемся соседу сзади.*
- *Подняли правую (иногда левую) руку вверх, наклонили голову вниз и погладили себя любимого: «Какой я хороший!»*