СПРАВКА

о применении здоровьесберегающих технологий, используемых учителем в образовательном процессе

В настоящее время является актуальным вопрос оздоровления учащихся школьного возраста. В эти годы формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма.

Учитель начальных классов Магомедова З.С. старается активно внедрять здоровьесберегающие технологии обучения.

Физкультминутки - естественный элемент на уроках педагога Физкультминутки проводит, учитывая специфику возраста, зачастую с музыкальным сопровождением. Время начала физкультминутки выбирает, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление (чаще всего в середине урока).

При проведении физкультминуток учитывает 2 условия:

1. Состав упражнений должен зависеть от особенностей урока;

2.Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Занятия должны проводиться на положительном эмоциональном уровне. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

В состав упражнений для физкультминуток включает.

-упражнения по формированию осанки,

-укреплению зрения,

-укрепления мышц рук,

-отдых позвоночника,

-релаксационные упражнения для мимики лица,

-потягивание,

-упражнения, направленные на выработку рационального дыхания. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью.

Пропаганду' здорового образа жизни веду, практически, на каждом уроке.

На уроках русского языка это может быть запись с комментированием пословиц и поговорок о здоровье. Например: Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен — лечись, а здоров — берегись. Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег добуду.

На уроках окружающего мира: разговор о правильном питании школьника, составление режима дня, рисование плакатов на тему: «Шум здоровью вредит».

Часто на уроках организует групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организует такую работу по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга,

