
**ГБОУ СОШ №80 с углублённым изучением английского языка Петроградского
района**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ
ГЕОГРАФИИ**



15.02.2024

Голуб Татьяна Владимировна

УЧИТЕЛЬ ГЕОГРАФИИ

Из чего состоит здоровье

10%

Положительные мысли

36%

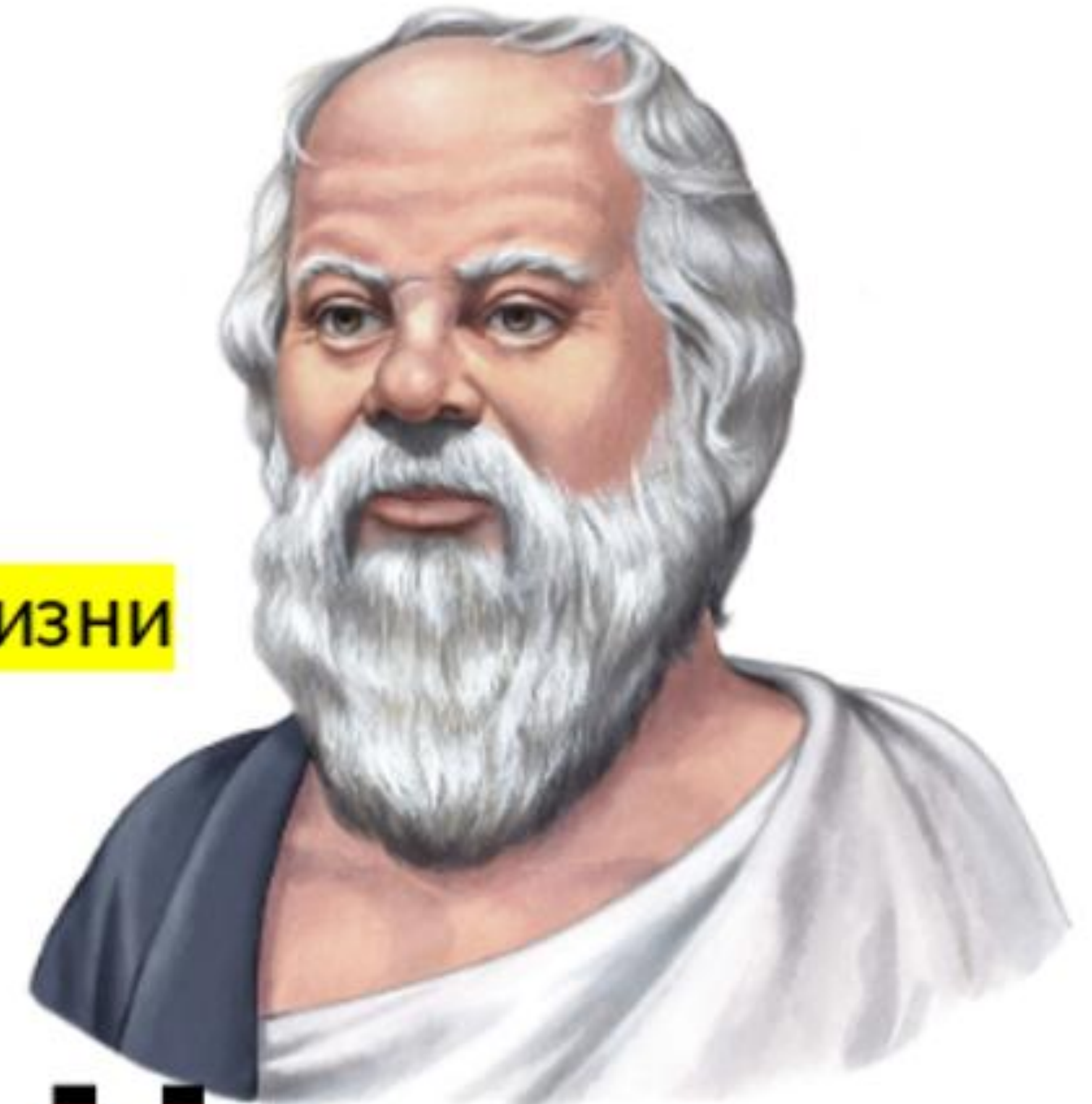
Активный образ жизни

60%

Еда

100%

Сон



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ- ЭТО
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ И
ВОСПИТАНИЮ, ПОСТРОЕННЫЙ НА СТРЕМЛЕНИЕ
ПЕДАГОГА НЕ НАНЕСТИ УЩЕРБ ЗДОРОВЬЮ
УЧАЩИХСЯ

Цель- развивать школьников с максимально сохраненным здоровьем

Задачи:

- охрана и укрепление психического здоровья учащихся;
 - охрана и укрепление физического здоровья учащихся;
 - охрана и укрепление социального здоровья учащихся;
 - формирование у учащихся культуры здоровья.
-

Здоровьесберегающие технологии:



ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

Упражнения для снятия общего или локального утомления.

Упражнения для кистей рук.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для слуха.

Упражнения корректирующие осанку.

Дыхательная гимнастика

«Из-за парт мы выйдем дружно,

Но шуметь совсем не нужно.

Встали прямо, ноги вместе

Поворот кругом на месте.

Хлопнем пару раз в ладошки И потопаем немножко.

А теперь представим детки,

Будто руки наши ветки,

Покачаем ими дружно,

Словно ветер дует южный.

Ветер стих. Вздохнули дружно.

Нам урок продолжить нужно.

Подравнялись, тихо сели И на доску посмотрели ».

"Гимнастика для глаз"



1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.



3. Смотрите поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течение 5 минут.



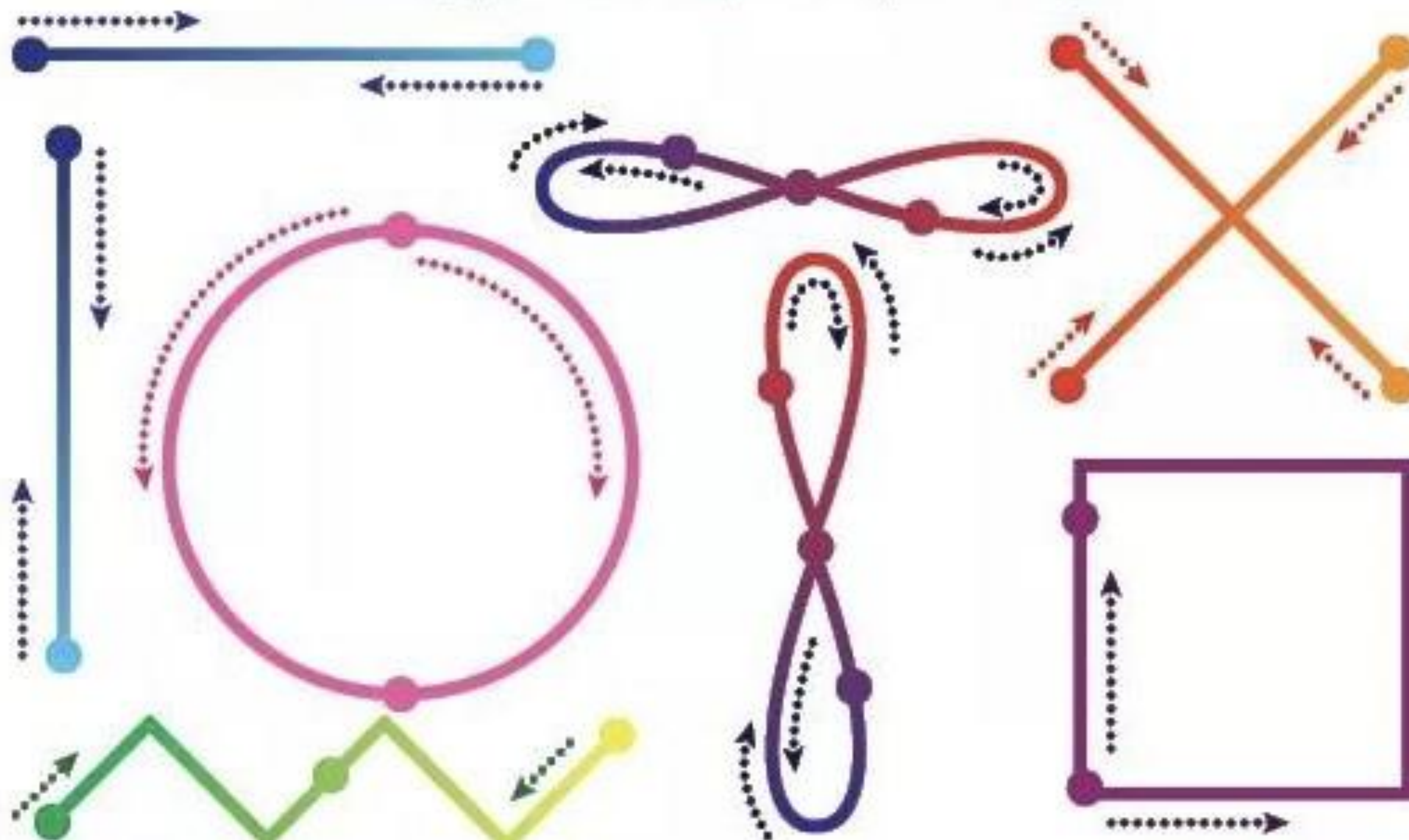
5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Каждое упражнение следует повторить 10-15 раз



ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.

Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.

Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «МАТЕРИКИ И ЧАСТИ СВЕТА»

Слоганы	Движения
Посмотри на полушария	Поочередно поднять вверх сначала левую, потом правую руку
Вспомни Африку с Австралией	Поочередно поднять вверх сначала левую, потом правую руку
К ним потом прибавь уверенно	Руки поочередно к плечам
Антарктиду и Америку	Руки поочередно на пояс
А не знать Европу с Азией	Руки вниз, 2 хлопка
Это просто безобразие	Руки вверх, 2 хлопка над головой
Вот и части света названы	Руки на пояс, по 2 наклона влево-вправо
Все далекие и разные	Ходьба на месте

**ГРАМОТНАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ-
ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|

|