

Памятка для родителей

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка?

Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю гимнастику в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10-20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий?

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 1-15 минут выполнения домашних заданий.
- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжатие и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения.

Они могут быть такими:

1. «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.
2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.
3. «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно её поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.
4. После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
5. Если ваш ребенок двигательного малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
6. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.
7. Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

Памятка для учителей

Красной нитью через весь учебный процесс должны проходить принципы здоровьесбережения детей:

- учет возрастно-половых особенностей обучающихся;
- учет состояния здоровья детей данного класса;
- учет индивидуальных психофизиологических особенностей детей;
- обязательное структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
- обучение в малых группах (индивидуализация обучения);
- использование наглядности и сочетании различных форм предоставления информации;
- создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы;
- формирование положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”).

Приемы здоровьесбережения на уроках:

- подготовка помещения к уроку (проветривание, свет, доска и т.д.);
- смена видов учебной деятельности (4–7 видов за урок, продолжительностью каждого 7–10 мин.);
- количество видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.), норма – не менее трех;
- чередование видов преподавания, норма: не позже, чем через 10–15 мин. - наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учеников;
- правильное применение ТСО;
- поза учащихся за партой – наличие физкультминуток, динамических пауз, минуток релаксации, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, массаж активных точек. Норма: на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений;
- наличие здоровьесберегающих вопросов в содержательной части урока;
- наличие мотивации деятельности учащихся на уроке (внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревнование; внутренняя мотивация: стремление больше узнать, радость познания, интерес);
- психологический климат на уроке, взаимоотношения учитель-ученик и ученик-ученик;
- наличие на уроке эмоциональных разрядок (юмор, афоризм, музыка и т.д.);
- плотность урока, т.е. количество времени на учебную работу (60–80% урока);
- спокойное завершение урока.