

Здоровьесберегающие технологии

УМК «Перспективная начальная школа», Обучение грамоте, 1 класс, тема: «Звуки [ф][ф`], буквы Ф, ф»

Динамическая пауза:

Динамическая пауза	1 мин	<ul style="list-style-type: none">- Ребята, давайте немного отдохнем, поиграем в игру.- Если вы слышите, что в слове звук [ф] – вы присаживаетесь, если слышите звук [ф`] - поднимаете руки вверх.- Фонарь, Федя, футболист, филин, фрукты, фиалка, фартук, ферма.	Присаживаются: фонарь, футболист, фрукты, фартук. Встают и поднимают руки: Федя, филин, фиалка, ферма.	Р: саморегуляция
--------------------	-------	--	---	------------------

УМК «Перспективная начальная школа», Обучение письму, 1 класс, тема:

«Правописание строчной буквы Е и соединения с ней.»

Пальчиковая гимнастика:

Динамическая пауза	1 мин	<ul style="list-style-type: none">- А сейчас давайте разомнём наши пальчики, чтобы они не уставали, когда мы будем писать. Как сожму я кулачок, Да поставлю на бочок. Разожму ладошку, Положу на ножку. ТУК-ТУК <ul style="list-style-type: none">- Тук-тук-тук.- Да-да-да.- Можно к вам?- Рад всегда!	сжимают ручки в кулачок ставят кулачки большими пальцами вверх распрямляют кисть кладут руку на колено ладонью вверх делают три удара кулаками друг о друга делают три хлопка в ладоши делают три удара	Р: саморегуляция
--------------------	-------	--	---	------------------

			кулаками друг о друга делают три хлопка в ладоши	
--	--	--	--	--

Гимнастика для глаз:

Динамическая пауза	1 мин	<p>- Ребята, мы с вами уже много работаем и наши глазки устали, давайте сделаем небольшую зарядку и дадим нашим глазкам отдохнуть. Я буду рассказывать вам стихотворение и показывать упражнения, ваша задача повторять за мной.</p> <p>Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали. Посмотрите все в окно, Ах, как солнце высоко. Мы глаза сейчас закроем, В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, Жмурься сильно, но держись.</p> <p>- Молодцы, теперь наши глазки немного отдохнули и мы можем снова продолжать нашу работу.</p>	<p>моргают глазками смотрят влево-вправо смотрят вверх закрывают глаза ладонями смотрят по дуге вверх-вправо и вверх-влево смотрят вниз зажмуривают глаза, открывают и моргают ими.</p>	Р: саморегуляция
---------------------------	-------	--	---	------------------