

ФРАГМЕНТЫ УРОКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Фрагмент урока №1 - Письмо, 1 класс. Пальчиковая гимнастика.

- Ребята, отложите в сторону ручки. Сейчас мы с вами проведем гимнастику для наших пальчиков. Вы готовы?

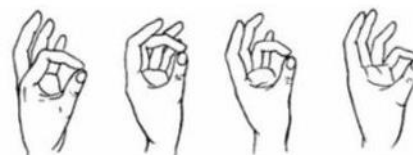
- Посмотрите, как я выполняют упражнение.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

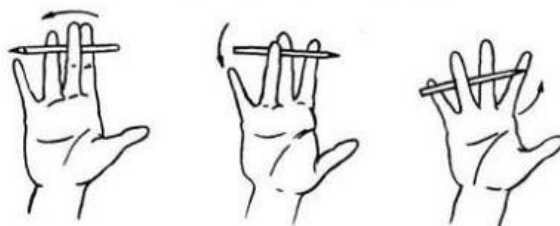
Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.



- Повторяем за мной. Сначала правая рука. Теперь левая рука. А теперь попробуем выполнить это упражнение сразу двумя руками.

- Сейчас я покажу вам упражнение «Пропеллер». Беру ручку в руку. Вращаю карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным, указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).



- Возьмите ручку в правую руку. Попробуйте выполнить упражнение. Теперь поменяйте руку.

- Молодцы!

Фрагмент урока №2 - Математика, 3 класс. Дыхательная гимнастика.

- Сейчас мы с вами выполним необычные упражнения. Тихо встаньте около своих парт. Посмотрите упражнение, которое вам нужно будет повторить.

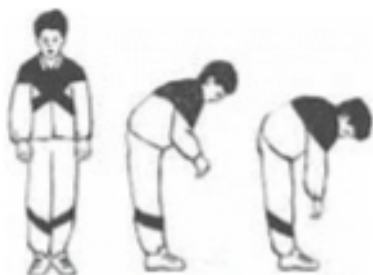
- Стою прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдох – руки толкаем вниз, на выдох – возвращаем обратно.

- Приготовились. Выполняем упражнение 5 раз самостоятельно.



- Следующее упражнение называется «Насос». Посмотрите, как его нужно выполнять.

- Ноги на ширине плеч, наклоняюсь немного вниз, начинаю выдыхать, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняюсь ниже с выдохом. Затем как будто надуваем шину, поднимаемся в исходное положение. До пола руками доставать не нужно.



Фрагмент урока №3 – Литературное чтение, 2 класс. Гимнастика для глаз.

- Мы с вами поработали, почитали, а теперь нашим глазкам нужно отдохнуть! Сядьте удобно, расслабьтесь.
- Быстро поморгайте глазами, закройте их и посидите спокойно, медленно считая до пяти. Повторите упражнение 4-5 раз. Я прохожу и смотрю, как вы выполняете это упражнение.
- Рисуем глазками круг. Сначала в правую сторону. Упражнение выполняем в медленном темпе.
- Теперь рисуем круг глазками в левую сторону. Не торопитесь!
- Посмотрите на стенд, который висит над нашей доской. Следите за указкой, которая ведет по нашей восьмерке.
- Умницы!