

# ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ

**Учебный предмет:** окружающий мир

**Образовательная программа:** «Перспективная начальная школа»

**Класс:** 1

**Тема урока:** «Зелёная аптека»

**Фрагмент урока**

*Релаксация. Цель: снятие умственного напряжения.*

- Ребята, мы продолжаем нашу экскурсию по городу лекарственных растений. Предлагаю в Мятном переулке немного отдохнуть. Расслабимся и пофантазируем. Закройте глаза, устройтесь поудобней. А теперь представьте себе: «... Сейчас утро. Вы просыпаетесь в привычное для себя время и вдруг обнаруживаете, что вы превратились в чудесный цветок – ромашку. У вас ярко-жёлтая сердцевина и много-много белоснежных лепестков, высокий стебелёк с узкими зелёными листьями. Рядом – братишки и сестрёнки. Их легко покачивает ветерок. От них исходит приятный аромат. Вдохните его...

А теперь вы стали муравьём, маленьким и юрким. Почувствуйте, как травинки превращаются для вас в огромные деревья, мох – в густой лес, камни – в горы, лужи – в озёра. Сейчас вы бежите по тропинке в свой муравейник, с лёгкостью преодолевая препятствия на пути...

И снова превращение. Теперь вы – воздушные шарики, круглые, с рисунком. Рассмотрите повнимательней рисунок. Вас отпустили на волю, и вы летите, послушные ветру, задевая лёгкие облака, и глядите сверху вниз на землю, где все предметы вдруг уменьшились в размерах.

А сейчас вы можете потянуться и почувствовать, как свободно тело. Глубоко вдохните. Возвращайтесь назад в класс и открывайте глаза».

- И вот уже перед нами Ромашковая поляна.

**Учебный предмет:** литературное чтение

**Образовательная программа:** «Перспективная начальная школа»

**Класс:** 1

**Тема урока:** «Искусство иллюстрации: что видит художник»

**Фрагмент урока**

*Динамическая пауза. Цель: снятие утомления и повышение работоспособности обучающихся; профилактика нарушения осанки, застоя крови в нижних конечностях.*

- Сделаем небольшой перерыв. Встаньте с мест. Я буду зачитывать строчки о мальчиках и девочках. Если речь идёт о мальчиках – приседают мальчики, если о девочках, – то приседают девочки. Будьте внимательны, не запутайтесь!

Весной венки из одуванчиков

Плетут, конечно, только... (девочки).

Болты, шурупы, шестерёнки  
Найдешь в кармане у... (мальчишки).

Коньки на льду чертили стрелочки,  
В хоккей с утра играли... (мальчишки).

Болтали час без передышки  
В цветастых платяницах... (девчонки).

При всех помериться силёнкой,  
Конечно, любят лишь... (мальчишки).

Боятся темноты трусишки.  
Все, как один, они... (девчонки).

Шёлк, кружева и в кольцах пальчики.  
Выходят на прогулку... (девочки).

**Учебный предмет:** технология

**Образовательная программа:** «Перспективная начальная школа»

**Класс:** 1

**Тема урока:** «Питьевая вода. Изделие «Колодец»

**Фрагмент урока**

*Пальчиковая гимнастика. Цель: стимулирование мозговой деятельности обучающихся; подготовка рук к работе.*

- Подготовим наши пальчики к работе. Я буду читать стихотворение и показывать движения. Повторяйте за мной только движения! (2 раза)

Две весёлые лягушки

(сжимают руки в кулаки и кладут их на стол пальцами вниз)

Ни минуты не сидят.

(резко распрямляют пальцы рук, как бы подпрыгивают над столом)

Ловко прыгают подружки,

(кладут ладони на стол)

Только брызги вверх летят.

(резко сжимают кулаки и снова кладут их на стол)