

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО БЕСЦЕННЫЙ ДАР,

КОТОРЫЙ МЫ НЕ ЦЕНИМ,

КОГДА ОНО ЕСТЬ,

И НАЧИНАЕМ ПОНИМАТЬ ЭТО,

КОГДА ЕГО НЕТ.



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Автор-составитель:

Мишенина Наталья Владимировна, методист МАУ ДО «ЦДО «Успех»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Рождение физиологически незрелых детей.

На занятия дети приходят уже с ослабленным здоровьем.

В процессе обучения положение со здоровьем детей усугубляется.

- условия обучения ребенка в образовательном учреждении (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Физкультминутки. Значимость и ценность.

- являются средством переключения
- от пассивного сидения к движению;
- обеспечивают подготовку обучающихся к работе различного характера;
- положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга;
- активизируют сердечно – сосудистую и дыхательную системы;
- улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Время проведения физкультминутки.

При появлении первых признаков утомления

При снижении активности на занятии

*При нарушении внимания
Проводят физкультминутку на 12-20 минуте от начала занятия.*

Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за занятие

Продолжительность 2-3 минуты.

Адрес:

308501, Белгородская область, Белгородский район, п. Дубовое, ул. Ягодная д. За

Телефон: 8(4722) 59-58-17, e-mail: razmuk@mail.ru

