



## Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[лучшееерешение.рф](http://лучшееерешение.рф) [конкурс.лучшееерешение.рф](http://конкурс.лучшееерешение.рф) [квест.лучшееерешение.рф](http://квест.лучшееерешение.рф)  
[лучшийпедагог.рф](http://лучшийпедагог.рф) [publ-online.ru](http://publ-online.ru) [полезныекниги.рф](http://полезныекниги.рф)  
[t-obr.ru](http://t-obr.ru) [1-sept.ru](http://1-sept.ru) [v-slovo.ru](http://v-slovo.ru) [o-ped.ru](http://o-ped.ru) [na-obr.ru](http://na-obr.ru)

### Здоровьесберегающие технологии при проведении уроков в основной школе

**Автор:**  
**Усманова Малика Адисовна**  
**МБОУ "Президентский лицей",**  
**г. Грозный Чеченской Республики**

**Аннотация:** Методическая разработка предназначена для доклада на педагогическом совете, методических объединениях учителей предметного цикла. Учителя познакомятся с элементами практических методик для сохранения здоровья и интереса детей к изучаемому материалу.

**Ключевые слова:** здоровье, дыхание, гигиена, урок.

Здоровье является одним из самых важных аспектов нашей жизни. Поэтому важно, чтобы уже с детства мы учились заботиться о своем здоровье. Одним из способов этого обучения являются здоровьесберегающие технологии, которые могут быть использованы на уроках в основной школе.

Здоровьесберегающие технологии - это методы и приемы, которые помогают сохранять и улучшать здоровье. Они могут быть использованы на уроках физкультуры, биологии, химии и других предметах. Вот несколько примеров здоровьесберегающих технологий, которые могут быть использованы на уроках в основной школе.

**Физические упражнения.**

Физические упражнения - это один из самых эффективных способов сохранения здоровья. На уроках физкультуры можно проводить различные упражнения, которые помогут детям укрепить свое здоровье и улучшить физическую форму. Например, можно проводить занятия йогой или пилатесом, которые помогут улучшить гибкость и координацию движений.

**Правильное питание.**

Правильное питание - это ключ к здоровому образу жизни. На уроках биологии и химии можно обучать детей основам правильного питания и давать им советы по выбору здоровых продуктов. Также можно проводить практические занятия по приготовлению здоровых блюд.

**Гигиена.**

Гигиена - это еще один важный аспект здоровья. На уроках биологии и химии можно обучать детей правильной гигиене, например, как правильно мыть руки или чистить зубы. Также можно проводить практические занятия по уходу за телом и волосами.

**Отказ от вредных привычек.**

Вредные привычки, такие как курение или употребление алкоголя, могут негативно сказаться на здоровье. На уроках биологии и химии можно обучать детей о вреде этих привычек и давать им советы по тому, как отказаться от них.

**Психологическое здоровье.**

Психологическое здоровье - это также важный аспект здоровья. На уроках психологии можно обучать детей основам психологического здоровья, например, как бороться со стрессом или как улучшить настроение.

Немаловажным фактором для сохранения здоровья детей, удержания внимания детей на материале урока является организация различных видов деятельности на уроках русского языка, которая может помочь детям не только сохранить энергию, но и улучшить их языковые навыки и развить творческий потенциал. Рассмотрим несколько способов, как можно организовать уроки для достижения этих целей.

**Креативные задания.**

Различные креативные задания, такие как написание стихотворений, рассказов или создание комиксов, могут помочь детям развить свою фантазию и творческий потенциал. Эти задания также помогут улучшить языковые навыки детей, так как они будут вынуждены

использовать различные грамматические конструкции и лексику для создания своих произведений.

Игры на развитие языковых навыков.

Игры на развитие языковых навыков могут быть очень эффективными на уроках русского языка. Например, игра "Слова" позволяет детям расширить свой словарный запас, а игра "Скажи это по-другому" помогает улучшить навыки перефразирования и использования синонимов.

Обсуждение литературных произведений.

Обсуждение литературных произведений на уроках русского языка может помочь детям развить свой критический мыслительный навык и улучшить понимание текста. Дети могут анализировать главных героев, сюжет и темы произведений, а также обсуждать свои впечатления от чтения.

Ролевые игры.

Ролевые игры на уроках русского языка могут помочь детям улучшить навыки общения и выражения своих мыслей на русском языке. Например, дети могут играть роли персонажей из литературных произведений или создавать свои собственные диалоги на различные темы.

Использование технологий.

Использование технологий на уроках русского языка может помочь детям улучшить свои языковые навыки и заинтересоваться изучением языка. Например, можно использовать интерактивные учебники, приложения для изучения языка или онлайн-игры. Организация различных видов деятельности на уроках русского языка может помочь детям не только улучшить свои языковые навыки, но и развить творческий потенциал и общие навыки общения. Важно помнить, что эти виды деятельности должны быть интересными и разнообразными, чтобы дети могли получать удовольствие от учебного процесса.

Дыхательные практики могут быть также полезны на уроках при проведении физминуток, так как они помогают снять напряжение и улучшить концентрацию внимания. Например, можно проводить короткие паузы на дыхательные упражнения между заданиями или в конце урока.

Одно из простых упражнений - это глубокое дыхание через нос на 4 секунды, задержка дыхания на 2-3 секунды и выдох через рот на 6-8 секунд. Это поможет улучшить кровообращение и снизить уровень стресса.

Также можно проводить более сложные дыхательные практики, такие как пранаяму, которая уменьшает сонливость, повышает бодрость, активность, улучшает пищеварение. Дыхание через правую ноздрю активизирует один из основных каналов нади – пингала. Этот канал так же называют мужским или солнечным. Техника выполнения очень простая: удобная поза с прямой спиной. Необходимо закрыть левую ноздрю и осуществлять вдох и выдох через правую ноздрю несколько минут.

Важно помнить, что дыхательные практики должны проводиться под руководством опытного преподавателя и не должны вызывать дискомфорт или болезненные ощущения у детей.

Здоровьесберегающие технологии - это не только эффективный способ сохранения здоровья, но и интересный и увлекательный способ обучения. Они помогают детям осознать важность здоровья и научиться заботиться о нем. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий на уроках в основной школе является важным шагом к созданию здорового общества.