

## Ворк-шоп

**Развитие двигательной активности детей дошкольного  
возраста  
посредством применения здоровьесберегающих технологий.  
Формирование у  
детей младшего школьного возраста ценностей здорового  
образа жизни в  
процессе проектной деятельности**

**ТУЛА, 23 января 2024 г.**

## Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления психического и физического здоровья младших школьников

Украинская Ольга Александровна, учитель начальных классов  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Центр образования № 2 имени Героя Советского Союза  
Олега Петровича Матвеева»

**ТУЛА, 23 января 2024 г.**

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения, деятельности.

Физическое здоровье – это состояние организма, при котором показатели основных физиологических систем лежат в пределах физиологической нормы и адекватно изменяются при взаимодействии с внешней средой.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

Здоровьесберегающий урок – это такая форма организации процесса обучения, которая позволяет соблюсти соответствие содержания, объёма учебного материала и методов и форм учебной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся, сохраняя их умственную и физическую работоспособность, формирует культуру здоровья, способствует реализации цели обучения, развития и воспитания здоровой личности.

## Приёмы здоровьесберегающего подхода на уроке

- ✓ Физкультминутка
- ✓ Артикуляционная гимнастика
- ✓ Смена видов деятельности
- ✓ Релаксация
- ✓ Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке
- ✓ Эмоциональная разрядка
- ✓ Работа с родителями

Физминутка





Физминутка



Смена видов деятельности





Релаксация



Технологии, создающие положительный психологический  
климат на уроке







