

Тема:
**«Реализация
здоровьесберегающих
технологий в рамках
ФГОС второго
поколения.»**

Выполнили: учителя начальных классов
Чеглеева Н.В. и Листопад О.Ю.

ЗДОРОВЬЕ

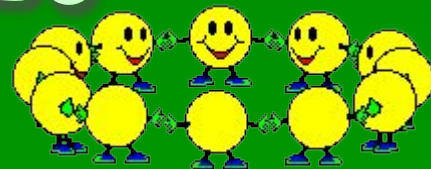
физическое здоровье



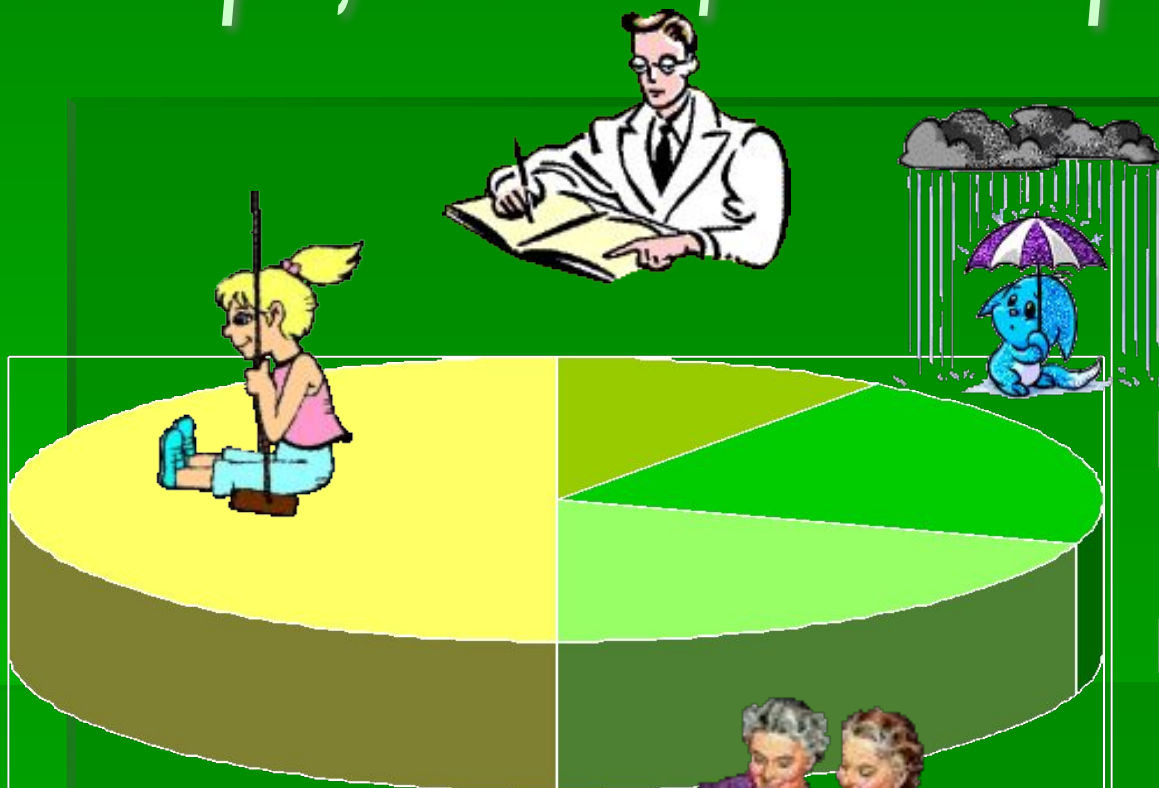
психическое здоровье



социальное здоровье



Факторы, влияющие на здоровье человека



-  **СИСТЕМА**
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
-  **ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**
-  **НЕОБРАЗОВАНОСТЬ**
-  **СБРОС ЖИЗНИ**

- * 1) учебные перегрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления;
- * 2) «школьные стрессы»;
- * 3) распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей;
- * 4) неправильная организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии;
- * 5) питание школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;
- * 6) предупреждение патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом (так называемых «школьных болезней»);
- * 7) низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- * 8) необходимость сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей;
- * 9) некомпетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в образовании

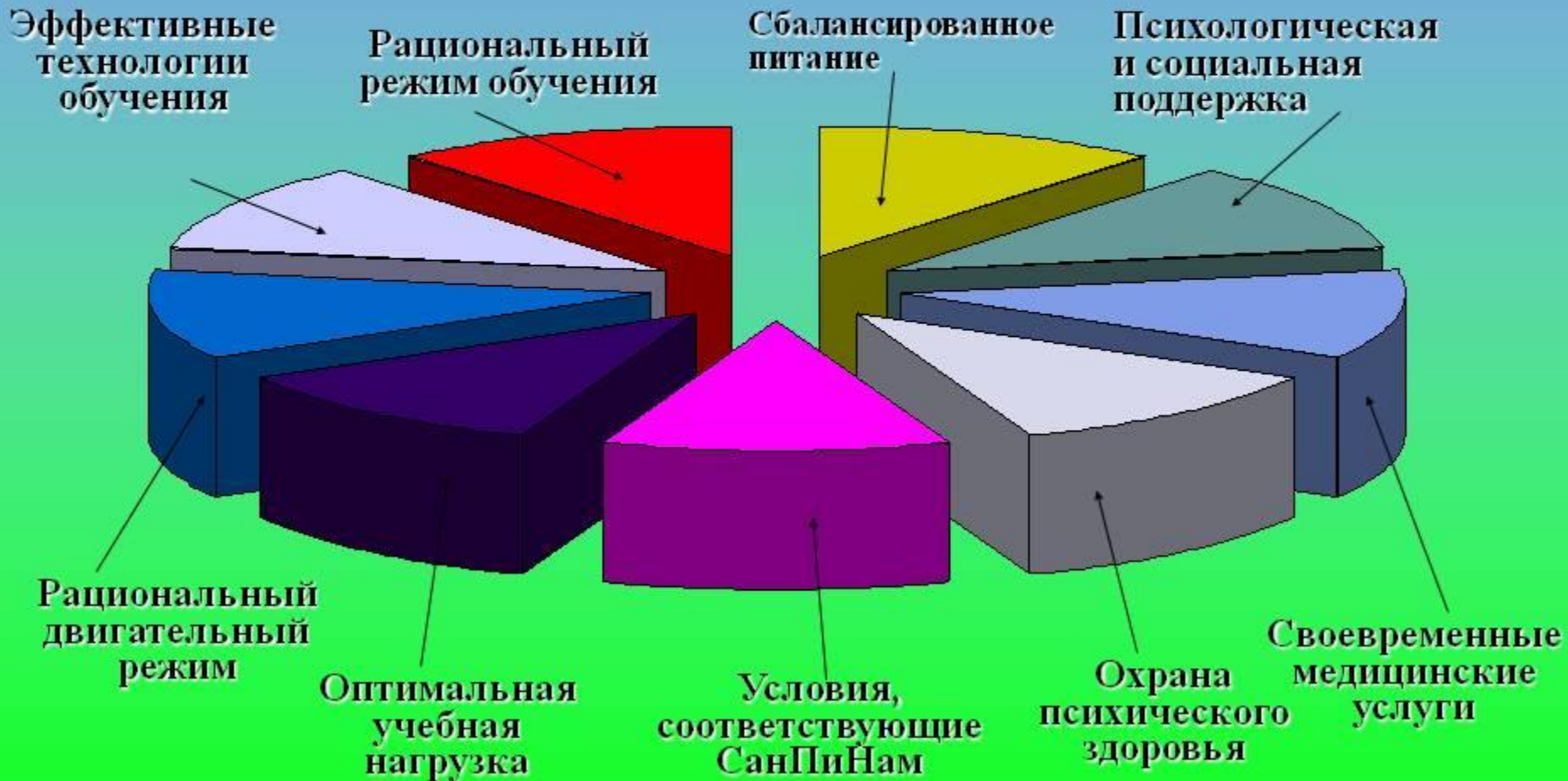


это



система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ



Педагогу в организации и проведении уроков необходимо учитывать:

- 1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете)
- 2) число видов учебной деятельности
- 3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности.
- 4) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами)
- 5) позы учащихся, чередование поз
- 6) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке
- 7) психологический климат на уроке
- 8) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

Физическое здоровье

Физкультминутки

(лучше использовать «физкультпаузы»):

- * **Оздоровительно-гигиенические** (для снятия напряжения с глаз, мышц рук и спины, предупреждение сколиоза);
- * **Танцевальные под музыку** (по желанию детей);
- * **Ритмические под музыку** (элементы аэробики);
- * **Физико-спортивные** (для определенной группы мышц);
- * **Двигательно-речевые** (например: «Ветер», «Буратино»);
- * **Подражательные.**



Физкультминутки



Руки развиваем - в школе успеваем



Физическое



* Групповая работа



* Внеурочная
деятельность

е*

Смена
деятельности
(каждые 15
минут):

Требования:

1. расслабление
2. разумность
3. разнообразие

* Игровая
технология

(нестандартную

«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех его физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»



В. А.

- * **Наличие цели и смысла жизни, надежды человека, его желание жить, его убеждения. (сказкотерапия)**
- * **Способностью ребенка к творчеству, начиная от идей до их реализации, воплощения в материальной форме. (проекты)**
- * **Показатели уровня воспитанности**

Здоровое питание

Основные принципы здорового питания школьников.



Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Пропаганда здорового образа жизни.



- * Беседы о спорте
- * Воспитательные мероприятия (по теме «Чистота- залог здоровья»)
- * ПДД и ОБЖ
- * Спортивные игры.



Классное помещение





Тематически игры



Игры на



Спортивные
соревнования

Экскурсии

