

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

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

# ЗДОРОВЬЕ

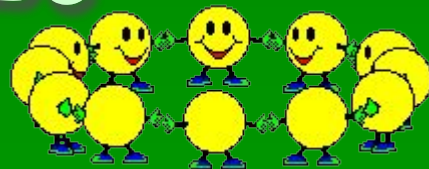
физическое здоровье



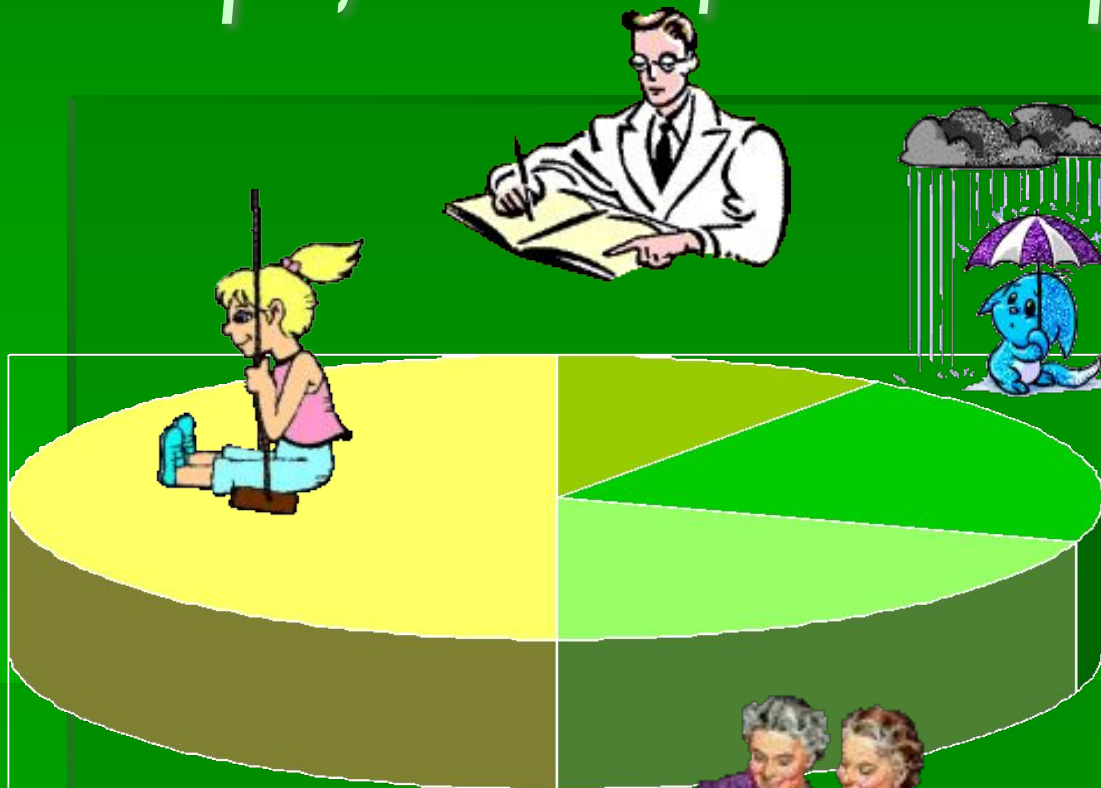
психическое здоровье



социальное здоровье



# Факторы, влияющие на здоровье человека



- система здравоохранения
- окружающая среда
- наследственность
- образ 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

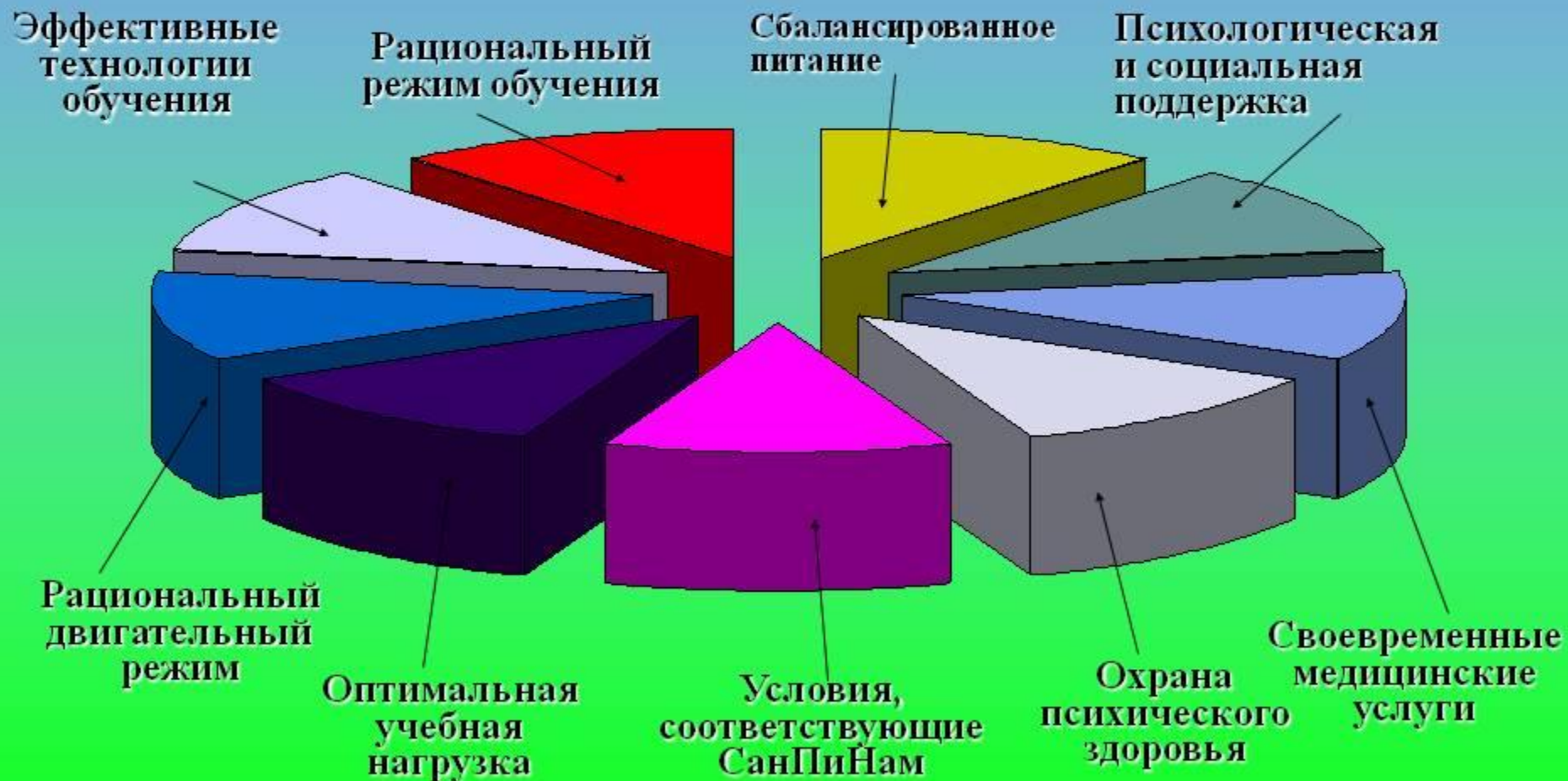


*это*



*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

