



МАОУ Лицей №1 г. Жуковки

# Формирование основ здорового образа жизни.





*«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.  
Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,  
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.»*

**Артур Шопенгауэр**





## СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



НРАВСТВЕННОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ





## Проблемы здоровья.

- 25-30 % уже с заболеваниями;
- за период обучения число здоровых детей уменьшается в 4 раза.

### Увеличивается

- число близоруких детей с 3,9 % до 12,3 %;
- с нервно-психическими расстройствами с 5,6 до 16,4 %;
- нарушение осанки с 1,9 до 16,8 %.

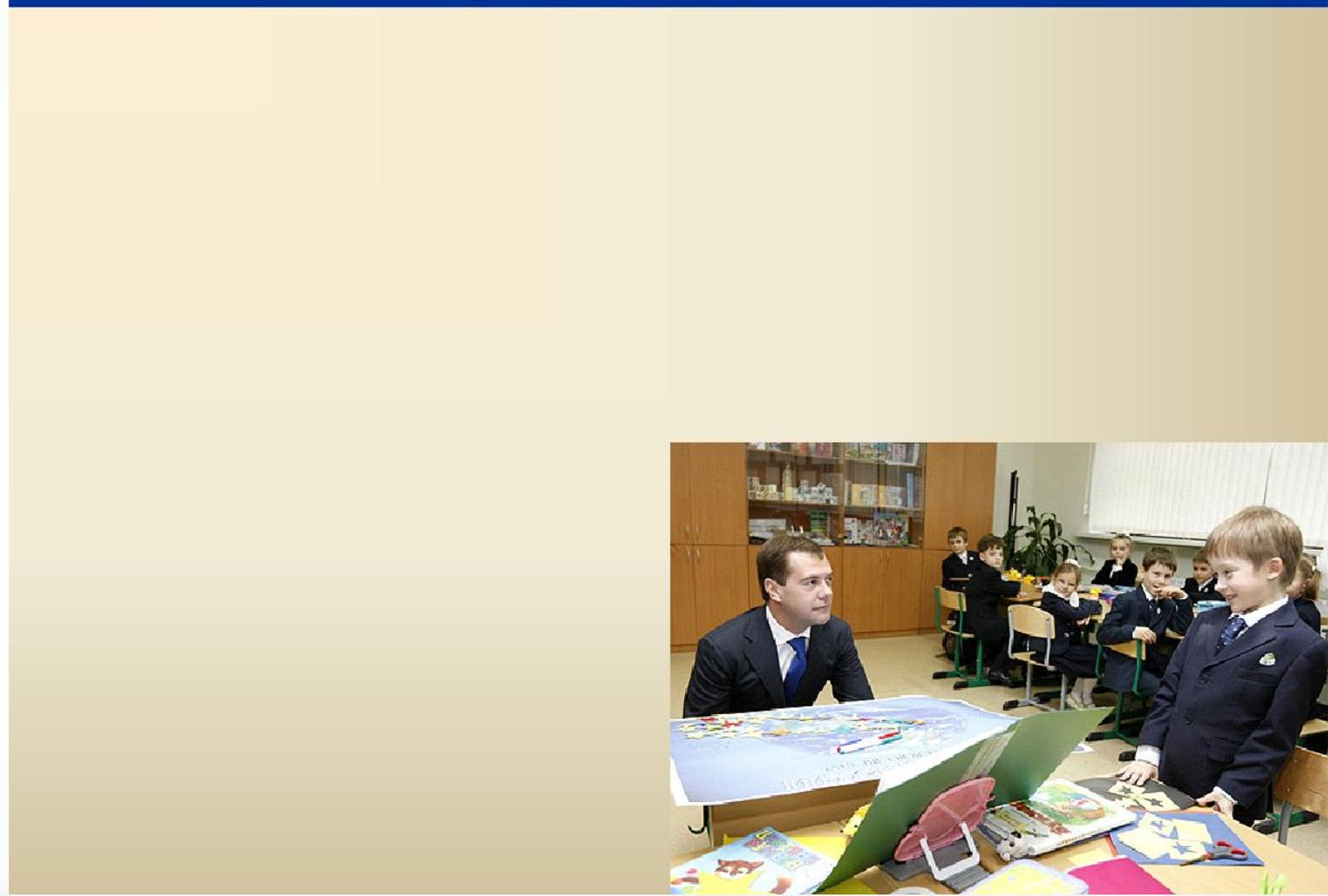




здоровья

учителей детей

# 5 пунктов президентской инициативы





# Задачи:

- ❖ Формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- ❖ формирование у детей, родителей ответственного отношения к собственному здоровью;
- ❖ профилактика вредных привычек;
- ❖ укрепление физического здоровья;
- ❖ пропаганда активного здорового образа жизни.





# Принципы здоровьесбережения:

- ✓ «Не навреди!»
- ✓ Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке и занятии.
- ✓ Субъект-субъектные взаимоотношения .
- ✓ Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
- ✓ Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- ✓ Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
- ✓ Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.





## Условия реализации оздоровительной работы в начальной школе.

- Строгое соблюдение режима школьных занятий (продолжительность уроков, учебного дня, перемен, каникул);
- Правильная организация урока (построение урока с учетом динамики работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств и др.);
- Обязательное выполнение гигиенических требований, предъявляемых к учебным предметам (световой, звуковой, воздушный режим, цветовое оформление).





## **Технологии сохранения и стимулирования здоровья на занятиях:**

- Применение цветового воздействия с целью: активизировать деятельность головного мозга, внимание, память; возбудить нейронные связи, которые принимают участие в интеллектуальных процессах.
- Подача учебного материала на все каналы восприятия, с опорой на ведущую модальность ребёнка (аудиалы, визуалы, кинестетики).
- Организация обучения в режиме «динамических поз». Рациональная смена видов деятельности.
- Гимнастика для глаз с целью профилактики зрительного переутомления обучающихся.
- Физкультминутки.
- Хороший психологический климат на уроке. Включение оздоровительного компонента в содержание учебных предметов.
- Мотивация на сохранение и укрепление собственного здоровья обучающихся.





## Хороший психологический климат на уроке и мероприятиях.

- ***Комфортное начало и конец урока:***
- использовать положительные установки на успех ( «Я смогу», «У меня все получится» и др.)
- уметь настроить себя и других на положительную волну ( «Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).
- похвала, («Ты молодец, умница!», «Горжусь вами!», «Вы мне очень помогли»... )





# Физкультминутки.

**1.Динамические** (упражнения по формированию осанки; укреплению зрения; укреплению мышц рук; отдых позвоночника; упражнения для ног; потягивание;)

**2.Дыхательные** (упражнения, направленные на выработку рационального дыхания).

**3.Ритмические**

(танцевальные, с прихлопами, с притопами и так далее, которые снимают общую усталость).

**4.Психологические**

(физминутки, которые помимо игровой функции направлены на развитие внимания, памяти, воображения, мышления).

**5. Самомассаж.**





# Гимнастика для глаз.

- ✓ для улучшения аккомодации;
- ✓ для укрепления мышц;
- ✓ для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости;
- ✓ гимнастика в стихах.





# Цветотерапия.

**Красный** цвет влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности)

**Жёлтый** – на умственное, (это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача)

**Голубой** – влияет на эмоции.

**Зелёный** – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.

**Синий** цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.





# Музотерапия

использование музыки как оформления фона занятий и сопровождения моментов урока.

музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие.





Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и *нормализует функции сердечно-сосудистой системы.*

Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры *оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем.*

Мажорные мелодии придают человеку бодрость, *улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние.*





# Арт-терапия-коррекция через ТВОРЧЕСТВО

- Рисунки на полях тетради символа дня, лепка, рисование, вышивание;
- Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения.





# Рисование ниткой.





# Рисование ладошками





# Конкурс рисунков. Здоровый образ жизни.





# Конкурс рисунков. Курить – не только себе вредить.





## Технология лично-ориентированного обучения:

- поддерживать индивидуальность ребенка;
- предоставлять каждому ученику возможность работать в присутщем ему темпе;
- предоставлять право выбора деятельности;
- создавать возможности для реализации творческих способностей;
- использовать демократический стиль взаимоотношений.





# ***Игровые технологии***

## Игры направлены на:

- развитие внимания;
- развитие памяти и восприятия, наблюдательности;
- развитие произвольных движений и самоконтроля;
- развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;
- развитие мышления и речи .





## ***Технология развивающего обучения:***

- происходит активизация учащихся в процессе усвоения новых знаний.

(проблемно-поисковый,  
исследовательский методы).





# Работа с семьей

- информационно-просветительская работа;
- привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни;
- совместное участие в конкурсах.





# Учитель и его здоровье

учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья.

Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе.

## Факты:

- ✓ Для учителей со стажем работы в школе 15 – 20 лет характерны “педагогические кризы”, “истощение”, “сгорание”.
- ✓ У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами.





# Пропиши себе рецепт оздоровления

- Оздоровление в школе должно начинаться именно с нас!!!!





# Один из рецептов возвращения к ЗОЖ – это УЛЫБКА

1. она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.
2. улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.
3. заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило.





# 10 советов здорового образа жизни

- 1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
- 2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.





3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.





5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.





8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.





**будьте здоровы!!!**

**Здоровье не всё, но всё без  
здоровья - ничто.**

**СОКРАТ**





**Здоровья вам на долгие –  
долгие годы!!!**





***Спасибо за внимание!***

