

Сохранение здоровья школьников на уроке



Выполнила: Кармацкая Полина

ученица 2 класса

МОУ Русскополянская гимназия №1

Руководитель: Учитель Оксана Сергеевна

учитель начальных классов

МОУ «Русскополянская гимназия №1

Русская Поляна 2011год

- В последнее время в нашей школе увеличивается количество часто болеющих детей, детей с неправильной осанкой и ослабленным зрением.



Цель: выяснить, как можно сохранить и укрепить своё здоровье в школе на уроке.



Задачи:

- 1. Изучить теоретический материал (о влиянии осанки и зрения на здоровье школьника).
- 2. Выявить знания учащихся о значении минуток отдыха на уроке
- 3. Вывести формулу здорового дня
- 4. Составить расписание физминуток на неделю
- 5. Вести информационную работу с учащимися, родителями и учителями по сохранению здоровья детей.



- **Объект исследования:** укрепление здоровья школьника
- **Предмет исследования:** система физических упражнений во время урока
- **Участники исследования:** учащиеся 2,3,4 классов.



- **Гипотеза:** если в школе на уроках создавать условия для кратковременного отдыха, то ребята не будут испытывать усталости, здоровье улучшится



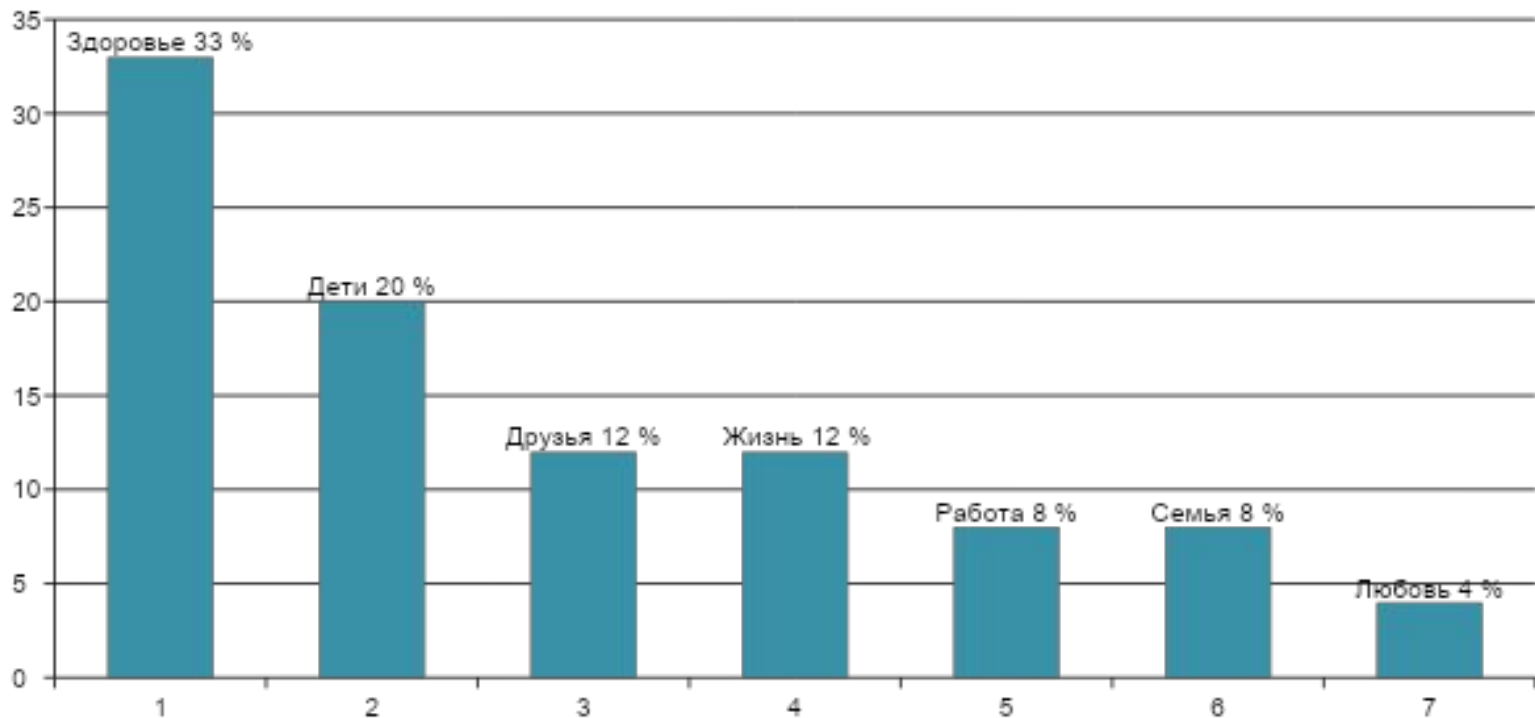
Методы:

- анализ литературы,
- анкетирование,
- беседы,
- наблюдение,
- интервьюирование



Самое дорогое у человека – это его здоровье

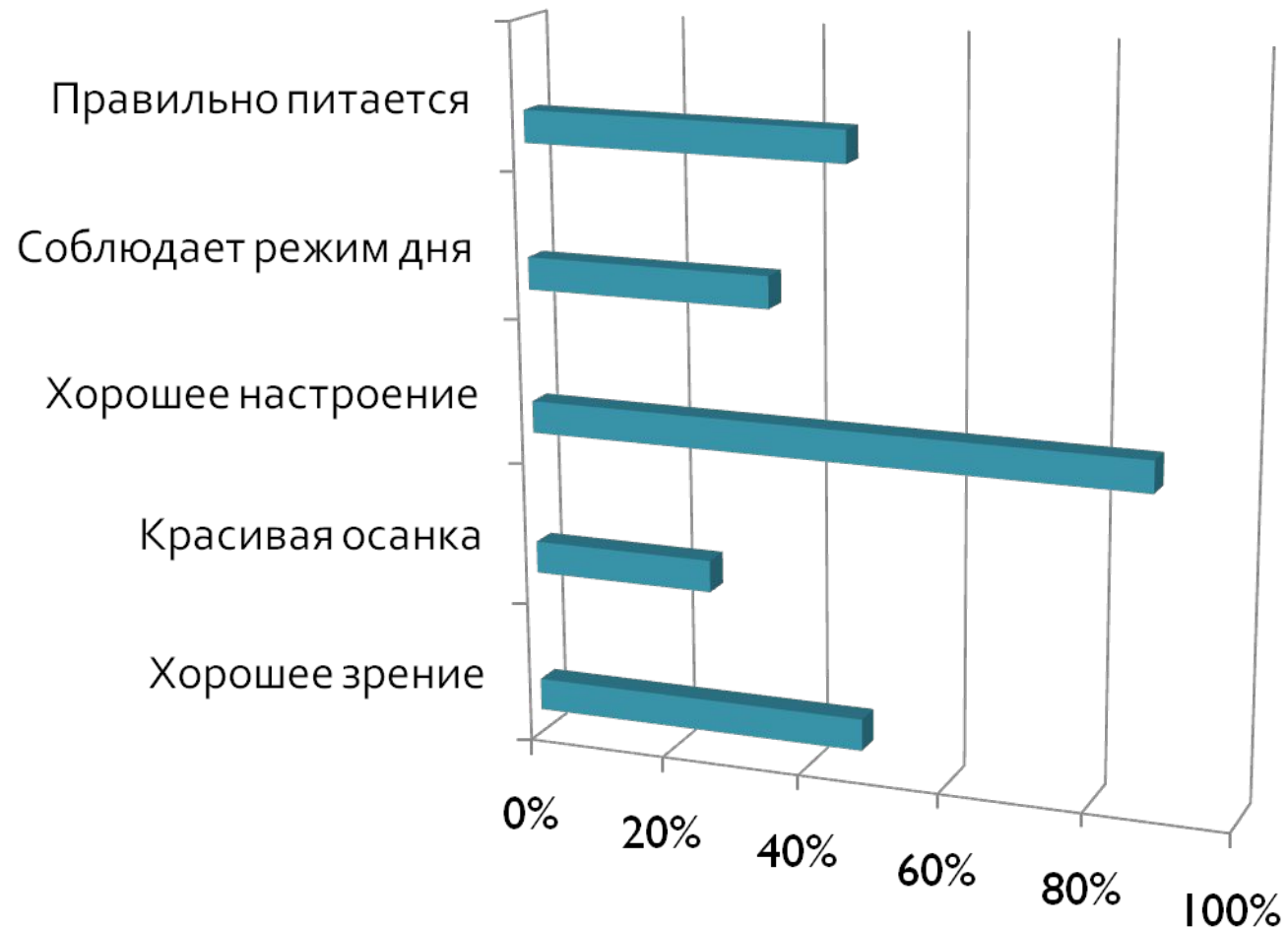
Приложение 1.




Оказывает ли обучение в школе какое-то влияние на наше здоровье?



Как выглядит здоровый ученик?






Вывод: Важной частью здоровья школьника является правильная осанка, хорошее зрение . Значит мы должны научиться с помощью взрослых, своевременно отдыхать , сохранять осанку красивой, а зрение острым.

Урок в режиме смены динамических ПОЗ



- **Физминутка** - это минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости глаз, мелких мышц, рук, позвоночника. Комплекс физминутки обычно состоит из 2-3 упражнений для рук, туловища, плеч.

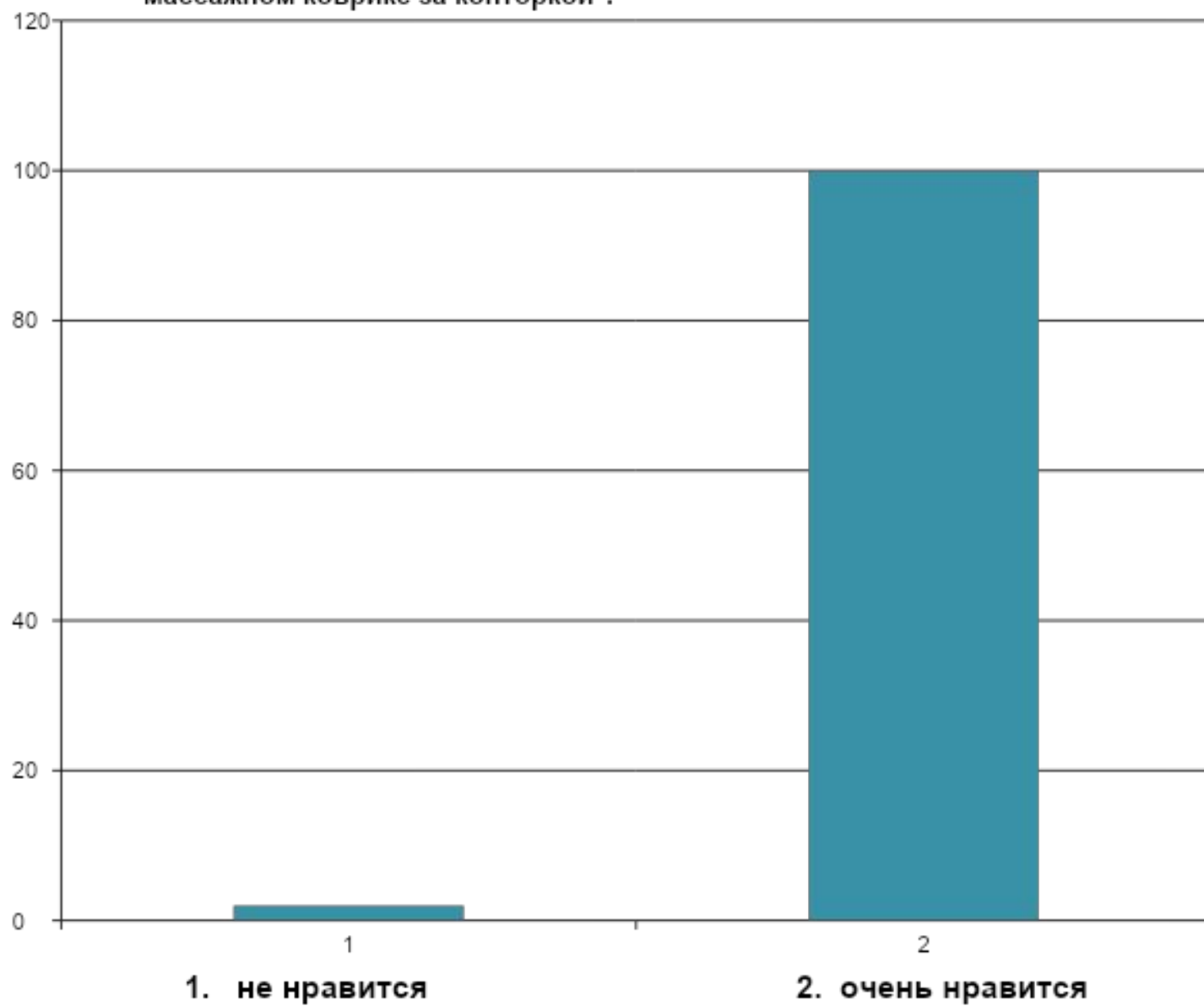
- 
- **Вывод:** Ежедневно на уроках мы можем сохранять и укреплять наше здоровье, правильно выполняя все упражнения, во время физминуток, прислушиваясь к советам и рекомендациям Оксаны Сергеевны.

● Исследование 1

«Плоскостопие», ведет к сильному нарушению осанки, а значит, отрицательно влияет на здоровье. Устал сидеть - встань, пусть твоя спина отдохнёт, устали ножки - разуйся, они тоже будут отдыхать. А голова тем временем продолжит работу.



Устраивает ли тебя такая возможность на уроке отдохнуть стоя на массажном коврике за конторкой ?



● Исследование 2

Офтальмологические тренажёры нужны для отдыха глаз (взрослые говорят упражнение для профилактики и предупреждения близорукости “Восьмёрка”)

Результат наблюдения: мои одноклассники стали внимательнее, меньше жалуются на головную боль, лучше работают на уроке.





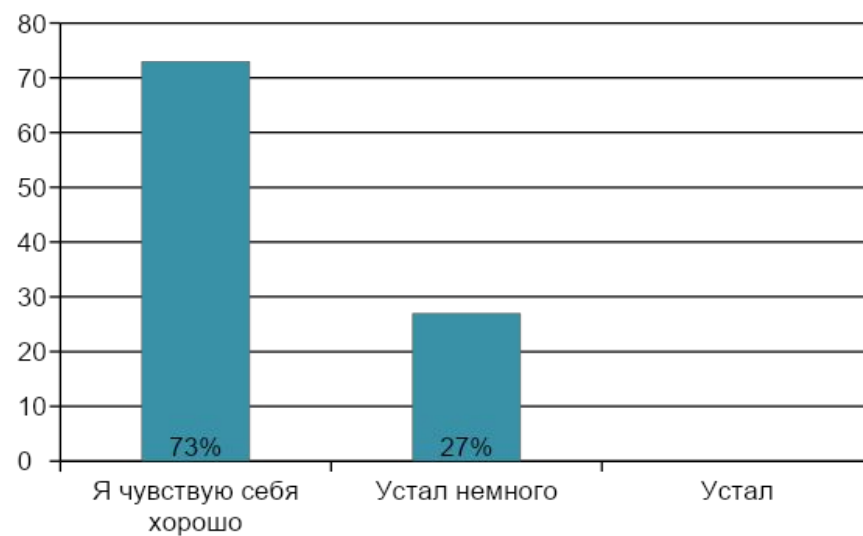
- **Исследование 3**

Цель:выяснить как чувствуют себя ребята нашего класса в конце рабочего дня при условии если мы на каждом уроке проводим по 2 -3 физминутки и имеем возможность в течении урока работать у конторки.

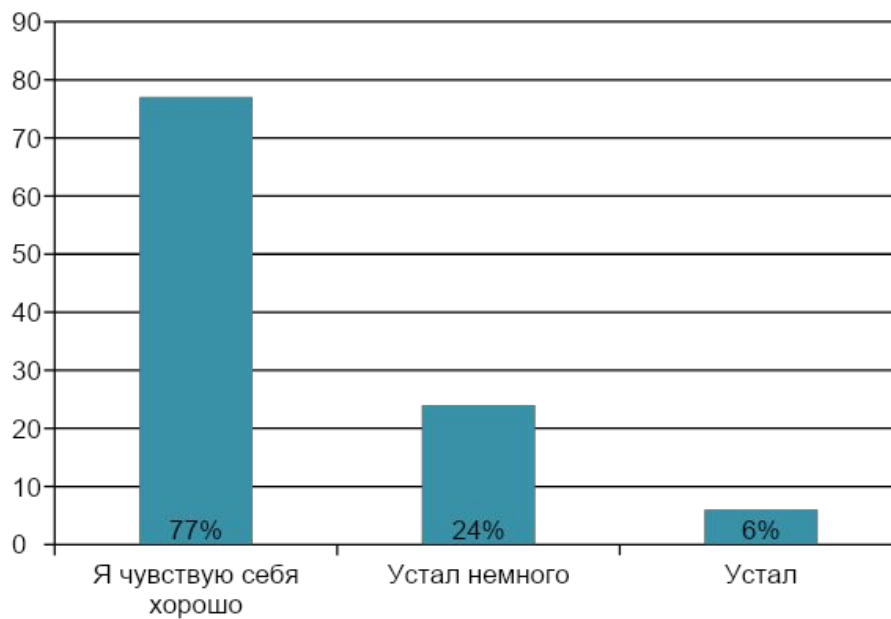
Понедельник



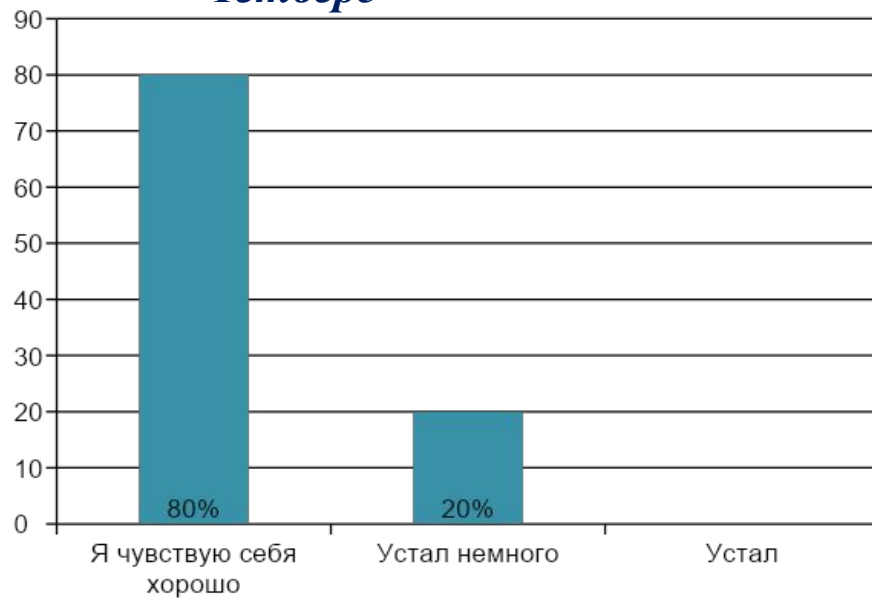
Вторник



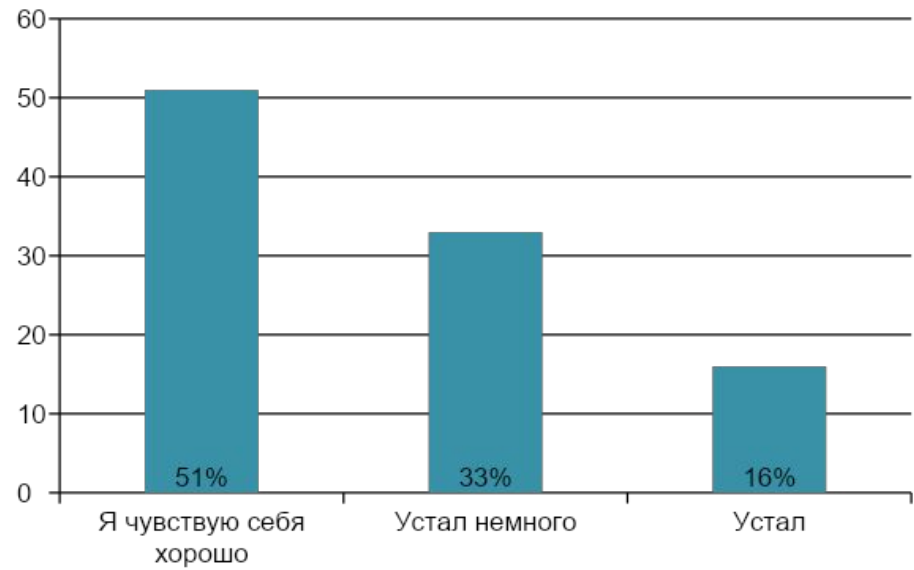
Среда



Четверг



Пятница



Моё творчество

В нашей гимназии рекомендовано определённое расписание для проведения физминуток на уроках.

- **1 урок - общая зарядка (перед уроками)**
- **2 урок - упражнения на осанку**
- **3 урок – глазо - двигательная гимнастика**
- **4 урок - упражнения для расслабления двигательного аппарата**
- **5 урок - снятие эмоциональной нагрузки**

● Заключение.

Здоровье школьников складывается из нескольких компонентов, но в школе особое внимание мы должны уделять правильной осанке, зрению и помнить о том, что минутки отдыха предоставляемые на уроках – это не для веселья, а своевременный отдых для нашего молодого организма.



- Так как же выглядит формула здорового урока?

Здоровый урок- это

- конторки
- физкультурно-спортивные физм.
- речевые и творческие физм.
- тренажёры для глаз.
- массажные коврики
- физминутки оздоровительные

Спасибо за внимание!

