СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

«Забота о здоровье ребёнка –это
не просто комплекс санитарно-
гигиенических норм и правил…
и не свод требований к режиму,
питанию, труду, отдыху. Это прежде
всего забота о гармоничной полноте
всех физических и духовных сил, и
венцом этой гармонии является
радость творчества»

В.А.Сухомлинский

900igr.net

Принципы:

- **Ребёнок, ты – ценность.**
- **Не навреди!**

Цели здоровьесберегающих технологий

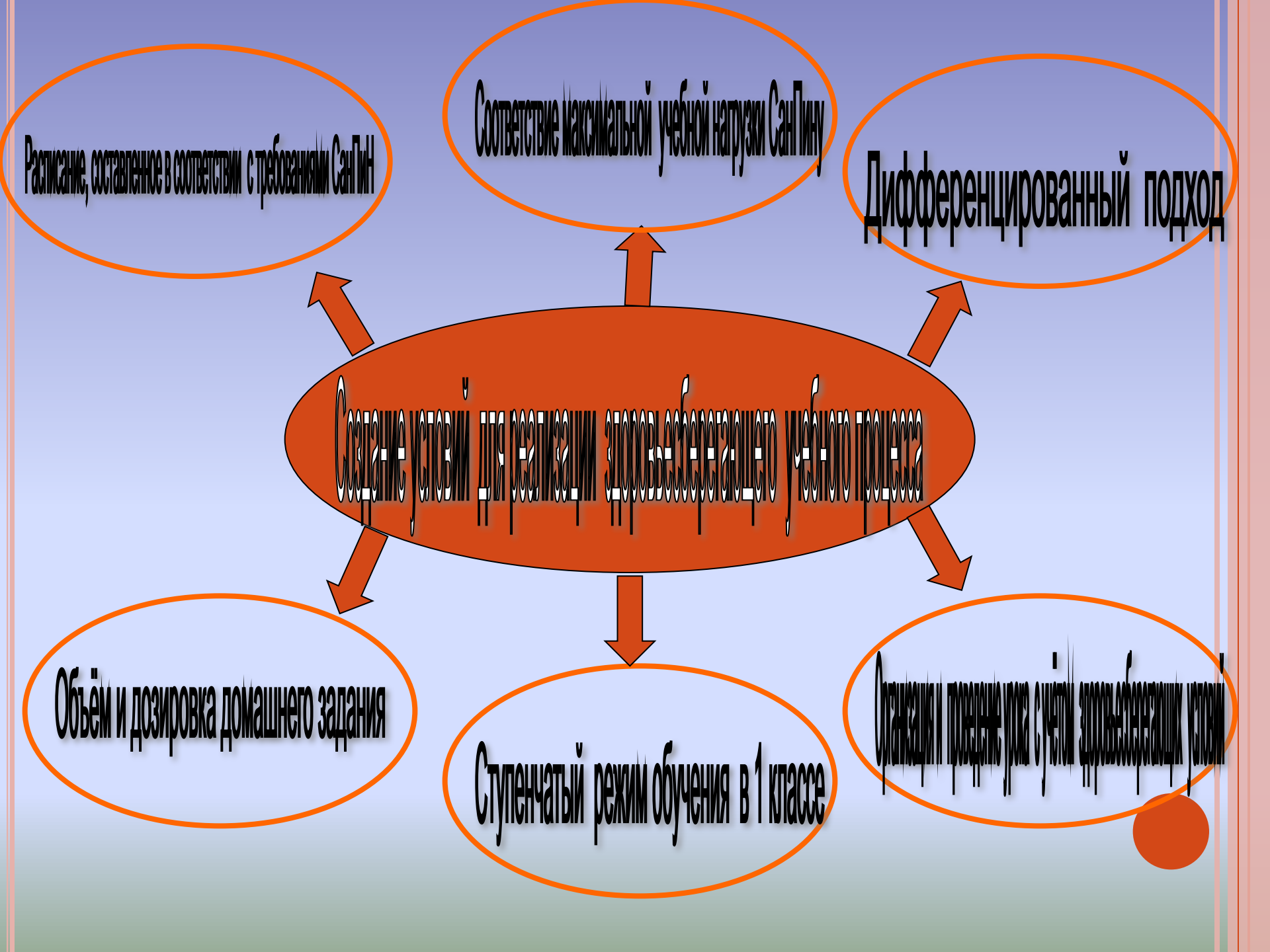
- Научить детей быть здоровыми душой и телом
- Стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы

Задачи:

- Формирование у детей внутренней мотивации к ЗОЖ;
- Развитие навыков личной гигиены;
- Приобщение к рациональному питанию;
- Раскрытие способов поддержания физического и психического здоровья

Основные направления в работе:

- Режим дня, учёбы и отдыха;
- Основы рационального питания;
- Здоровье и ЗОЖ;
- Личная гигиена;
- Значение физкультуры для сохранения здоровья;
- Нравственное здоровье;
- Антитабачное воспитание;
- Профилактика вредных привычек


Создание условий для реализации здоровьесберегающего учебного процесса
Расписание, составленное в соответствии с требованиями СанПиН
Соответствие максимальной учебной нагрузки СанПину
Дифференцированный подход
Объём и дозировка домашнего задания
Ступенчатый режим обучения в 1 классе
Организация и проведение урока с учётом здоровьесберегающих условий

Двигательная активность

- Уроки физкультуры;
- Физминутки;
- Подвижные игры;
- Внеурочная деятельность;
- Динамические паузы

Уроки физкультуры

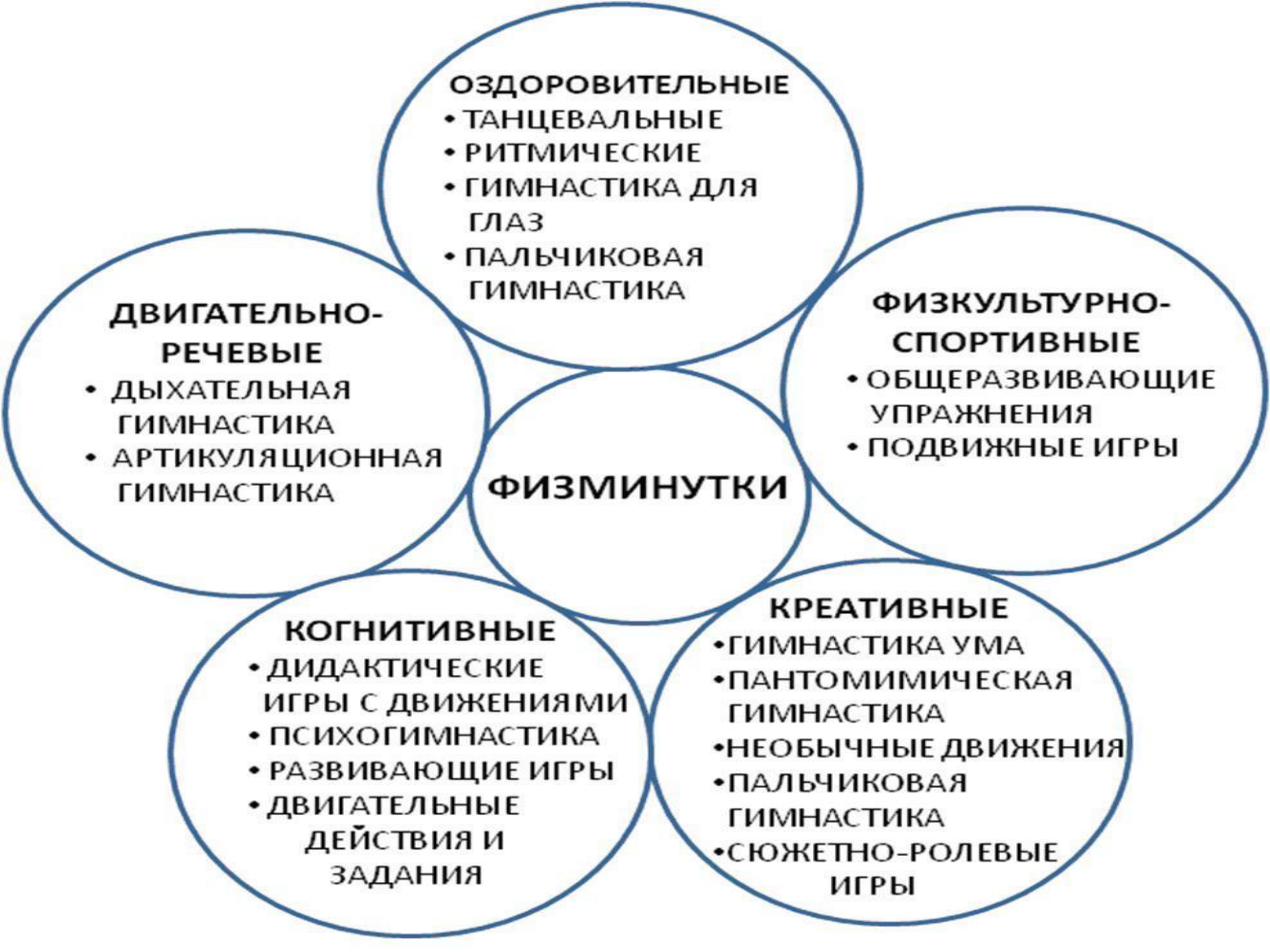
Чтоб расти и закаляться,
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.

Не боимся мы простуды,

Нам ангины нипочём.

Мы коньки и лыжи любим,

Дружим с шайбой и мячом.


ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
• ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ
• РИТМИЧЕСКИЕ
• ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
• ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
ДВИГАТЕЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ
• ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
• АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ
• ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
• ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
ФИЗМИНУТКИ
КОГНИТИВНЫЕ
• ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ С ДВИЖЕНИЯМИ
• ПСИХОГИМНАСТИКА
• РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
• ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ЗАДАНИЯ
КРЕАТИВНЫЕ
• ГИМНАСТИКА УМА
• ПАНТОМИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
• НЕОБЫЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
• ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
• СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Физминутки

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе раз – это брасс.
Одной, другой – это кроль.
Вышли на берег –
И отправились домой.

Подвижные игры

Среди разрозненных фотографий памяти самые яркие кадры – игры.

Внеурочная деятельность

- Социальная
- Общеинтеллектуальная
- Спортивно- оздоровительная
- Духовно- нравственная
- Общекультурная

Уроки здоровья

- Утренние прогулки;
- Работа с родителями;
- Беседы-диалоги о ЗОЖ;
- Профилактическая гимнастика или общеукрепляющая зарядка;
- Подвижные игры

Результаты

- Динамика роста и массы тела обучающихся в соответствии их физиологического развития;
- Сохранение остроты зрения;
- Сохранение правильной осанки, нет сколиозов;
- Уровень утомляемости обучающихся соответствует требованиям СанПиН;
- Раскрепощённость суждений;
- Активизация умственной деятельности обучающихся

Спасибо за внимание!