

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

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



Расписание, составленное в соответствии с требованиями СанПиН

Соответствие максимальной учебной нагрузки СанПиН

Дифференцированный подход

Создание условий для реализации здоровьесберегающего учебного процесса

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.*





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

```
graph TD; A[Внеурочная деятельность] --> B[Социальная]; A --> C[Общеинтеллектуальная]; A --> D[Общекультурная]; A --> E[Духовно-нравственная]; A --> F[Спортивно-оздоровительная];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a large blue box with an orange border containing the title 'Внеурочная деятельность'. From the bottom of this box, five orange arrows point downwards to five separate boxes. From left to right, these boxes are: 'Социальная', 'Общеинтеллектуальная', 'Общекультурная', 'Духовно-нравственная', and 'Спортивно-оздоровительная'. Each box has an orange border and contains text in a bold, black, sans-serif font. The background of the slide is a light blue gradient.

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!

