

Муниципальное образовательное учреждение -  
Пашинская средняя общеобразовательная школа № 70

# ЗДОРОВЬЕ СОБЕРЕЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

начальная школа

Составили:

Клочкова Л. П., учитель начальных классов

Осипова Т. И., учитель начальных классов

2 квалификационной категории

п. Садовый, 2005 г.

# Цель эксперимента:

Создание  
учебной среды,  
способствующей  
сохранению  
здоровья младших  
школьников



# Задачи:

- выработка режимных моментов урока, расчёт четверти, года, способствующих сохранению и укреплению здоровья школьников
- формирование осознанного принятия целей здорового образа жизни и регуляции своего поведения в соответствии с ними
- воспитание готовности к активному взаимодействию с окружающим миром (эмоциональная, интеллектуальная, коммуникативная, деловая и т.д.)
- формирование ученической успешности, как залога сохранения здоровья
- совершенствование достижений дошкольного развития, специальная помощь по развитию несформированных в дошкольном детстве качеств.

Решение этих задач невозможно без осуществления индивидуального подхода!



# В школе

тепло

светло

уютно

ЧИСТО

Организовано  
питание

100%

завтракают  
90-95%  
обедают

Соблюдаются  
гигиенические  
требования

Проводится  
профилактика  
ОРЗ

кварцевание  
витамиотерапия  
аэрофитотерапия



**При рациональной организации учебного процесса учитывается:**

- Объем учебной нагрузки
- Нагрузка от дополнительных занятий в школе
- Занятия активно-двигательного характера

**При рациональном составлении расписания учитывается:**

- Дневная динамика работоспособности учащихся
- Недельная динамика работоспособности учащихся
- Динамика в течении учебного года по четвертям

# режим полного дня







**Игровая  
площадка  
12-40—14-10**

## **прогулка**

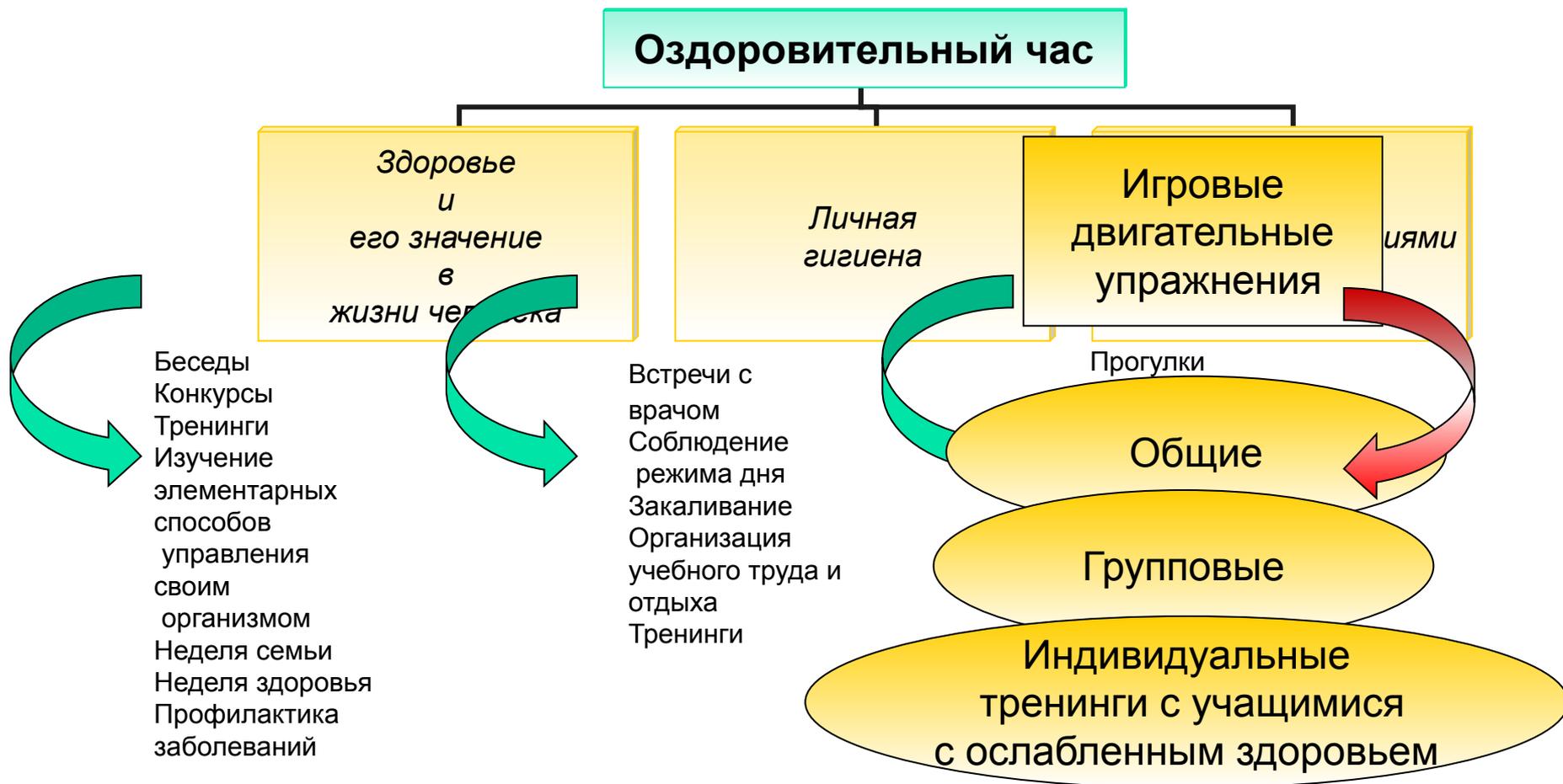
**Подвижные  
игры.  
Подвижные  
игры с мячом.  
Эстафеты,  
бег, ходьба.  
Конкурсы,  
прогулки.**

**Лыжные  
прогулки.  
Снежные  
горочки.  
Катание с  
горки на  
ледяных.**

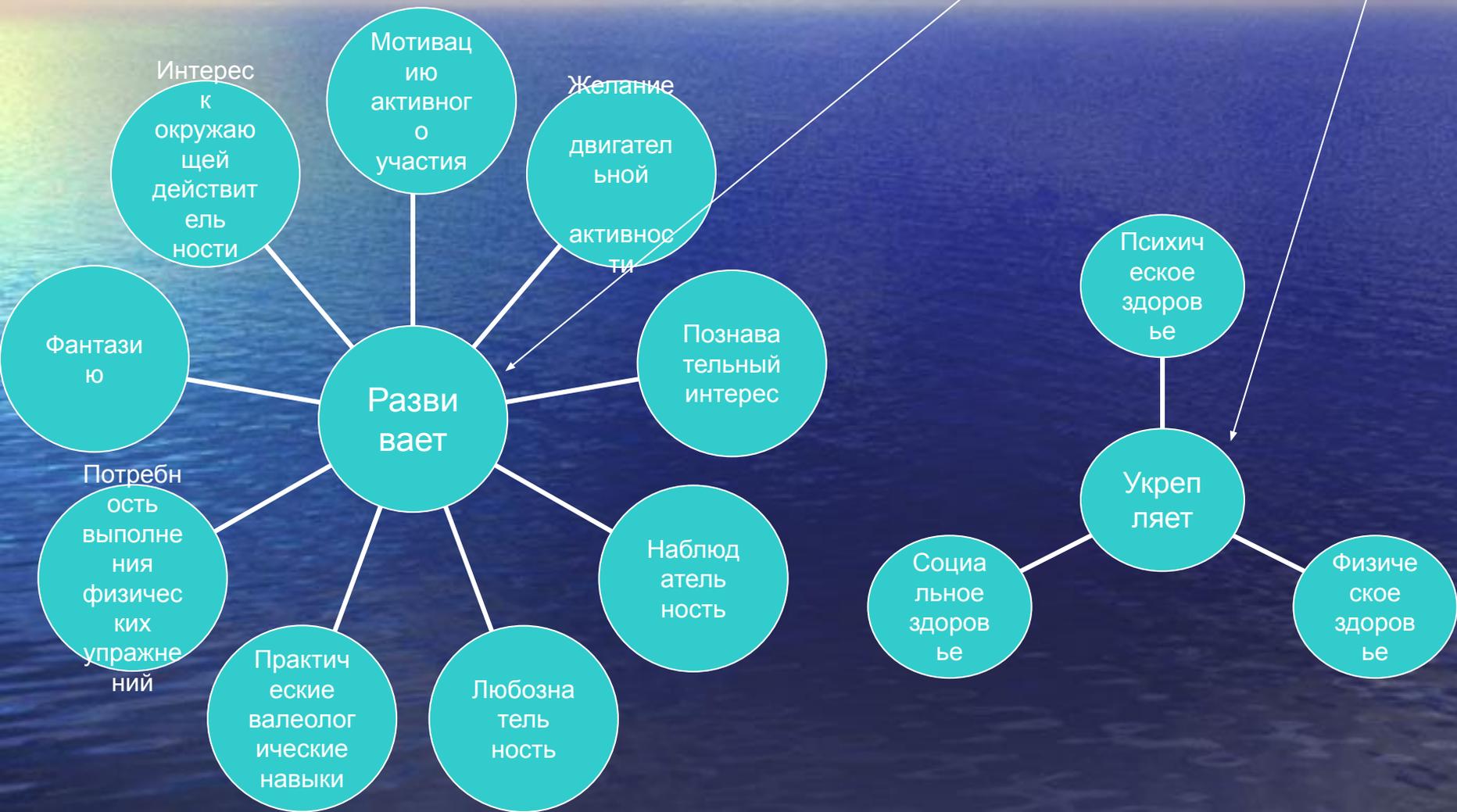
# Оздоровительный час



# Содержательные линии



# Оздоровительный час



# Советы юным.

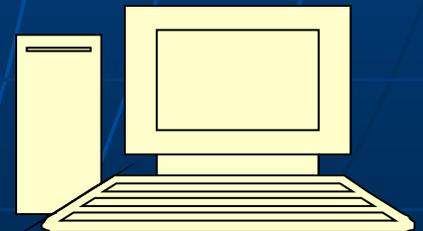
- Ты -Человек и должен помнить, что природа заложила в тебе ежечастную потребность в движениях.
- Живи в гармонии со своим телом!
- Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!
- Лучше иди по жизни с улыбкой, чем с гримасой боли!
- Изучай спортивные достижения других и сам становись сильным и непобедимым!
- Сохраняй данное тебе природой здоровье!
- Борись с собой, своей ленью и своими недугами!
- Знакомься со спортивными достижениями других и сам станешь сильнее!

# Советы родителям.

- Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.
- Постарайтесь быть примером своему ребёнку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ними.
- Не ругайте ребёнка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.
- Подчёркивайте, пусть маленькие, достижения ребёнка.
- Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!

# Упражнения за компьютером

- ◆ В положении сидя побегайте ногами по полу.
- ◆ Постучите пятками по полу.
- ◆ Пальцами ног подбирайте с пола мелкие предметы
- ◆ Покатайте подошвой стопы толстый карандаш.
- ◆ «Походите» в положении сидя на внешней стороне стопы, на внутренней, на пятках и на носках.
- ◆ Сделайте ногам небольшой массаж.



# литература

- ✓ Эксперимент по совершенствованию структуры и содержания общего образования. Начальная школа в 2002\2003 учебном год.- Москва, 2002 г.
- ✓ Н. К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- АРКТИ, Москва, 2003 г.
- ✓ О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. - Творческий Центр «Сфера», Москва, 2003 г.
- ✓ Н. И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- Москва «Вако», 2004 г.