

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, расписание 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!

Из приложения к
письму
Минобразования
России от 26
августа 2002г.
№13-51-104\13

Обязательными направлениями
здоровьесберегающей деятельности
образовательных учреждений являются:

Без выполнения этого комплекса мер
по охране и укреплению здоровья

любые другие мероприятия
не окажут должного эффекта

здоровьесбережения.

- ✓ система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.
- ✓ организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и требованиями к условиям обучения учащихся
- ✓ создание здоровьесберегающей образовательной среды
- ✓ проведение мероприятий по профилактике заболеваний
- ✓ формирование культуры здоровья
- ✓ создание условий для формирования здорового образа жизни
- ✓ реализация программы по формированию культуры здоровья
- ✓ создание условий для формирования здорового образа жизни
- ✓ реализация программы по формированию культуры здоровья
- ✓ создание условий для формирования здорового образа жизни

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.**

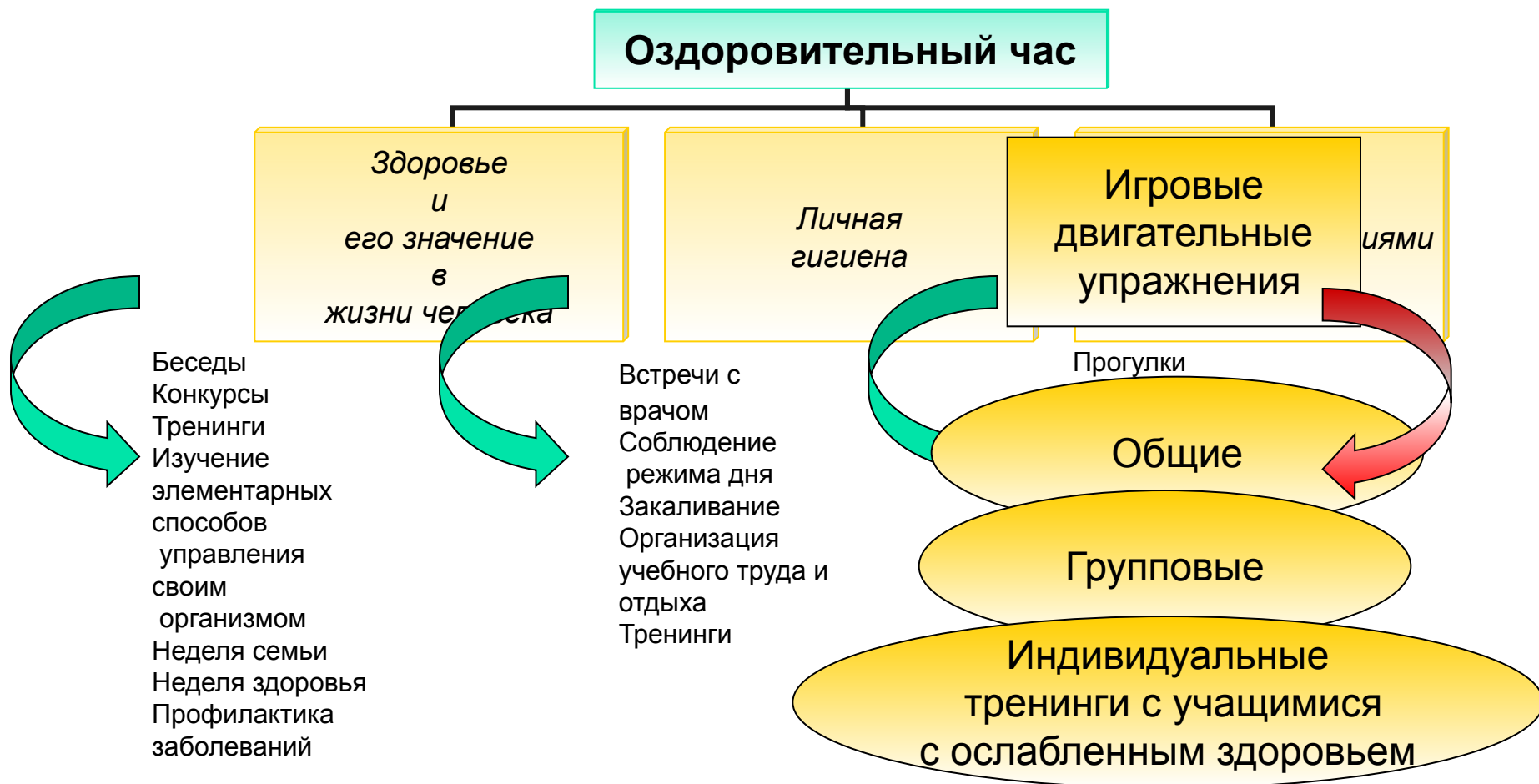
**Лыжные
прогулки.
Снежные
горочки.
Катание с
горки на
ледяных
шарах.**

Оздоровительный час

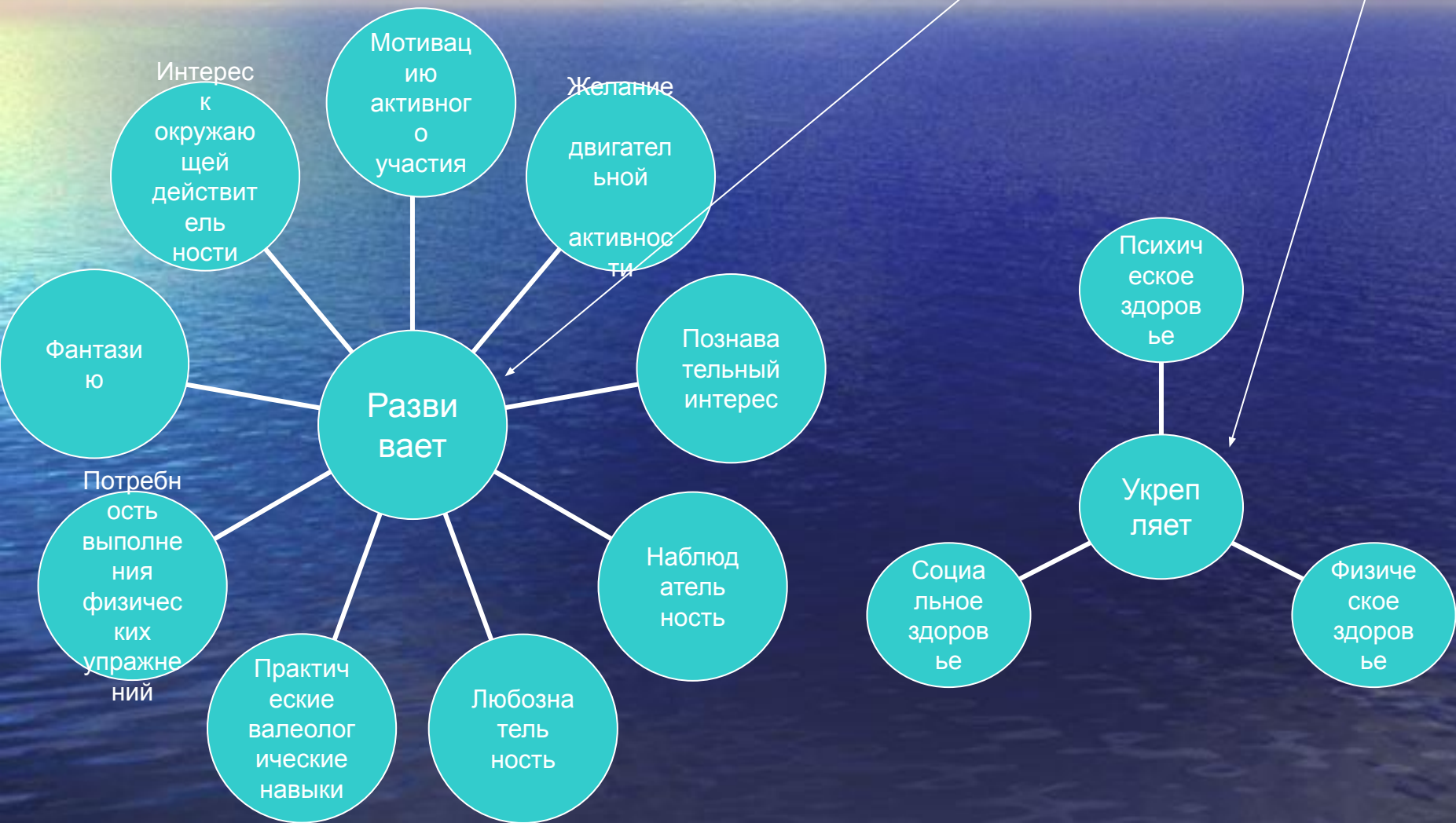


Спорт-
(англ.)
забава,
развлечение,
игра,
потеха.

Содержательные линии



Оздоровительный час



Советы юным.

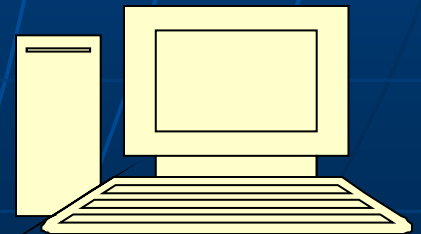
- Ты -Человек и должен помнить, что природа заложила в тебе ежечастную потребность в движениях.
- Живи в гармонии со своим телом!
- Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!
- Лучше иди по жизни с улыбкой, чем с гримасой боли!
- Изучай спортивные достижения других и сам становись сильным 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.