

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Высокоразвитый человеческий
интеллект берет свое начало
в человеческих движениях.*

Г.Доман

Цель: охрана и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- 1.Формирование у учащихся потребности в здоровье и здоровом образе жизни.
- 2.Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
- 3.Формирование умений и навыков по физическому и нравственному самоусовершенствованию.
- 4.Формирование гигиенических навыков.

- ***Направления:***

- 1.Режим дня, учебы и отдыха.
- 2.Личная гигиена.
- 3.Основы рационального питания.
- 4.Здоровье и здоровый образ жизни.
- 5.Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.
- 6.Антиалкогольное и антитабачное воспитание.

Учебные перегрузки - главная причина неблагополучия состояния здоровья учащихся.

Гиподинамия – это повышенный риск:

- сердечно-сосудистых заболеваний
- сахарного диабета
- нарушения обмена веществ
- ожирения
- расстройства эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата
- снижения интеллектуальной продуктивности
- снижения памяти
- замедления роста

Основные формы физического воспитания

- физкультурные занятия
- физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня
- спортивные праздники
- занятия в спортивных секциях



За счет занятий малых форм физического воспитания (физкультминутки, подвижные игры) можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности.

Гимнастика до занятий

Гимнастика длится 3-4 минуты.

Упражнения укрепляют
позвоночник, формируют
правильную осанку, активизируют
внимание



На зарядку
становись

Динамические паузы

Проводятся на открытом воздухе в период с 11:30 – до 12:30 т.к. в течение всех сезонов световой и ультрафиолетовый факторы в этот период наиболее благоприятны.



*«Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит Вас
опять десятью минутами внимания, а 10 минут живого
внимания, если сумели ими воспользоваться, дадут Вам в
результате больше целой недели полусонных занятий».*
-К. Ушинский.



Физкультминутки обязательны на 3-м и последнем уроках (2-3 мин.). В состав упражнений обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

«Рука – вышедший наружу мозг» - Кант.

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.



Дыхательная гимнастика

Специальные упражнения для выработки глубокого дыхания позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру, улучшают самочувствие детей





Профилактика плоскостопия



Плоскостопие – деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов.

Плоскостопие относится к тем заболеваниям, которое, возникнув однажды, достаточно быстро прогрессирует.





Профилактика и коррекция нарушений зрения

На 2-м и 4-м уроках необходимо регулярно проводить упражнения для снятия зрительного утомления и профилактики близорукости.



Работа по укреплению и сохранению здоровья невозможна без привлечения родителей.

