Формирование здорового образа жизни и безопасного поведения младших школьников на уроке и во внеурочной деятельности.

http://aida.ucoz.ru

Здоровье –

не отсутствие болезни,

а физическая, социальная,

психологическая

гармония человека.

И.Т.Фролов

http://aida.ucoz.ru

Здоровье – это полное благополучие

физическое здоровье

психическое здоровье

социальное здоровье

http://aida.ucoz.ru

Точка зрения детей: здоровье – это

- сила,
- ум,
- красота,
- то, что нужно беречь,
- самое большое богатство,
- «здоров будешь – все добудешь».

http://aida.ucoz.ru

Знания людей о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями. И именно **школа должна способствовать воспитанию** у детей привычек, а затем и **потребностей к здоровому образу жизни**, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Вопросы охраны здоровья детей школьного возраста успешно решаются, если работа ведется по нескольким направлениям:

http://aida.ucoz.ru

http://aida.ucoz.ru

Здоровьесберегающая инфраструктура включает:

-соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;

-наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;

-организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;

-оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;

-наличие помещений для медицинского персонала;

-наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

http://aida.ucoz.ru

Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха,

включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
-использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
-введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
-строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
-индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

http://aida.ucoz.ru

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья,

включает:

-полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);

-рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;

-организацию занятий по лечебной физкультуре;

-организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;

-организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

-организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

-регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

http://aida.ucoz.ru

Реализация дополнительных образовательных программ

предусматривает:
- внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
-проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
-создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».
В качестве образовательной программы может быть использован:
-учебно-методический комплект «Все цвета, кроме чёрного», который включает рабочие тетради для учащихся 2 классов («Учусь понимать себя»), 3 классов («Учусь понимать других»), 4 классов («Учусь общаться»),
-пособие для педагогов «Организация педагогической профилактики вредных привычек среди младших школьников»
-книгу для родителей.

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:
-интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
-проведение часов здоровья;
-факультативные занятия;
-проведение классных часов;
-занятия в кружках;
-проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
-организацию дней здоровья.

http://aida.ucoz.ru

Просветительская работа с родителями (законными представителями)

включает:

-лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;

-приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

-организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Создание информационной среды о здоровьесбережении для начальной школы:

- организация выставок литературы в библиотеке, информационных стендов, школьных газет, радиопередач, разработка соответствующей страницы школьного сайта и т. п.

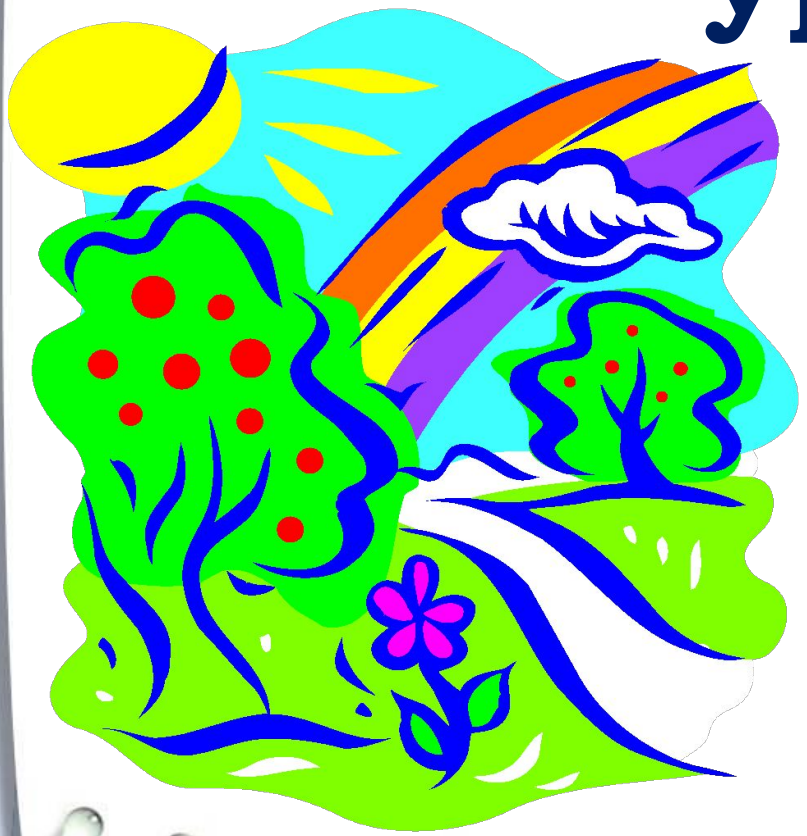
http://aida.ucoz.ru

Наши задачи:

- организовать эффективную работу на уроке для сохранения и укрепления здоровья;
- повысить мотивацию учения;
- создать у детей ощущение радости в процессе обучения (психологический климат урока);
- развивать творческие способности;
- воспитать культуру здоровья;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

http://aida.ucoz.ru

Психологическая установка в начале урока.



Здоровья ничего важнее нет,

Тропой к здоровью мы идём.

Дадим сейчас мы вам ответ,

Куда тропинка поведёт.

http://aida.ucoz.ru

Виды оздоровительных упражнений

- упражнения для кистей рук
  - дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
  - упражнения, корректирующие осанку
- физминутки
  - упражнения на релаксацию

http://aida.ucoz.ru

Внеурочная деятельность

Спортивно – оздоровительное направление:

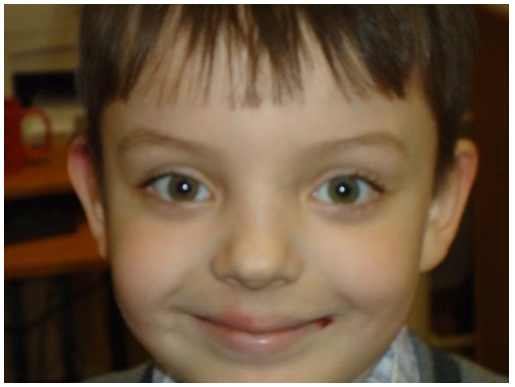
1. «Путешествие в Спортландию»

2. «Уроки докторов Здоровья»

http://aida.ucoz.ru

http://aida.ucoz.ru

Неделя «Радости»



Акция «Улыбка, я тебя зна

http://aida.ucoz.ru

Акция «Улыбка, я тебя знаю

http://aida.ucoz.ru

Год «Защиты окружающей среды»

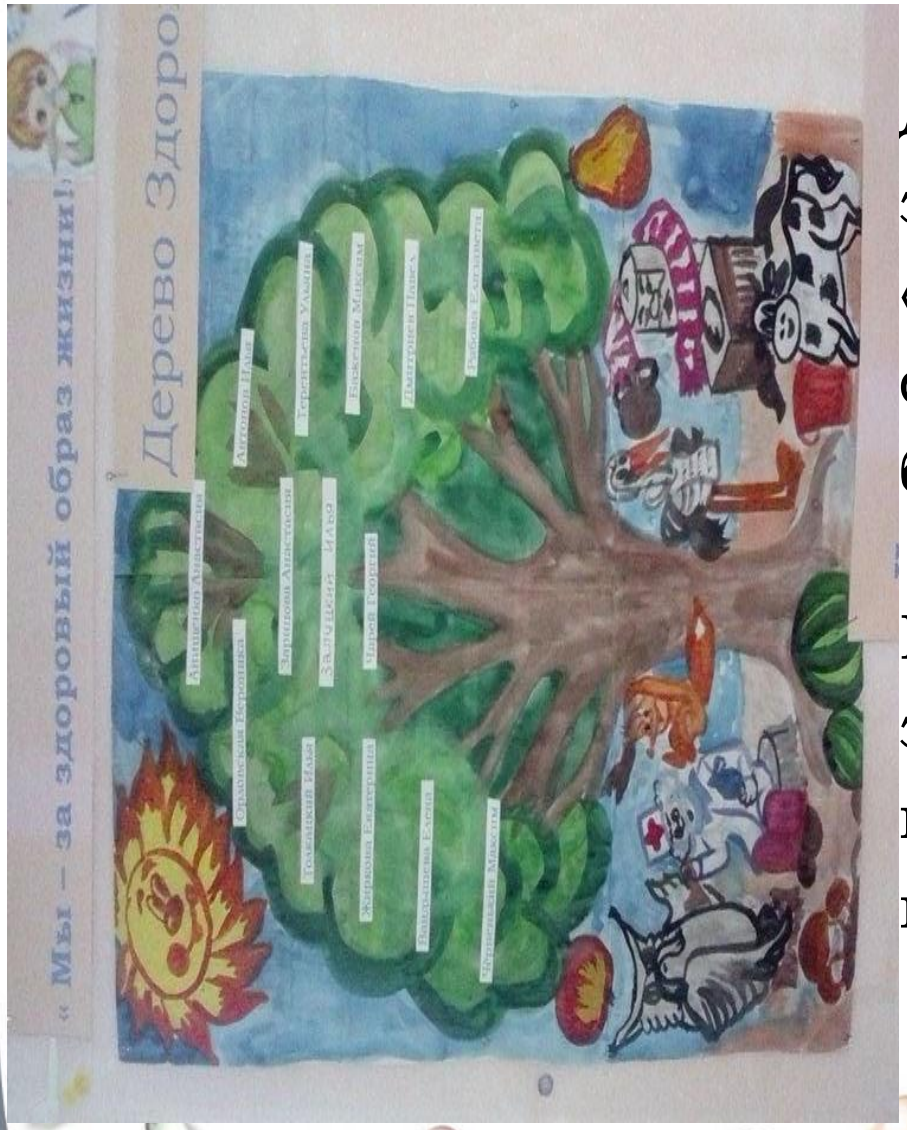
Акция «Природу в обиду не дади

http://aida.ucoz.ru

Уголок «Здоровья»

http://aida.ucoz.ru

«Дерево здоровья»



Для наглядной пропаганды здорового образа жизни на «дерево здоровья» заносятся фамилии ни разу не болевших за четверть детей.

По итогам года самые здоровые ученики получат награду, поощрение в виде грамоты или сувенира.

http://aida.ucoz.ru

«Мы – за здоровый образ жизни»

«Мама, папа, я – спортивная семь

http://aida.ucoz.ru

Хочешь быть счастлив один день –

- сходи в гости

- Хочешь быть счастлив неделю –

- женись

- Хочешь быть счастлив месяц –

- купи себе машину

- Хочешь быть счастлив всю жизнь –

- будь здоров!

http://aida.ucoz.ru

Будьте здоровы и счастливы!!!

Спасибо за внимание!

http://aida.ucoz.ru