



МКОУ СОШ ЗАТО Первомайский

Формирование потребностей здорового образа жизни учащихся во внеурочной деятельности.

Жилина Валентина Иннокентьевна,
учитель начальных классов.

2015 год





Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.*

Артур Шопенгауэр

**“Здоровье- это состояние полного
физического, психического и социального
благополучия, а не просто отсутствие
болезней или физических дефектов”.**
(Всемирная организация здравоохранения)





СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



НРАВСТВЕННОЕ
ЗДОРОВЬЕ



ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ





Проблемы здоровья.

- 25-30 % уже с заболеваниями;
- за период обучения число здоровых детей уменьшается в 4 раза.

Увеличивается

- число близоруких детей с 3,9 % до 12,3 %;
- с нервно-психическими расстройствами с 5,6 до 16,4 %;
- нарушение осанки с 1,9 до 16,8 %.





Цель ЗОЖ во внеурочной деятельности:

*создание условий физического,
психического и социального комфорта,
способствующих сохранению и
укреплению здоровья учащихся.*





Внеурочная деятельность:

- Школьные и классные мероприятия.
- Классные часы.
- Работа с родителями.
- Кружки по разным направлениям.





Задачи:

- ❖ Формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- ❖ формирование у детей, родителей ответственного отношения к собственному здоровью;
- ❖ профилактика вредных привычек;
- ❖ укрепление физического здоровья;
- ❖ пропаганда активного здорового образа жизни.





Принципы здоровьесбережения:

- ✓ «Не навреди!»
- ✓ Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке и занятии.
- ✓ Субъект-субъектные взаимоотношения .
- ✓ Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
- ✓ Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- ✓ Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
- ✓ Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.





Условия реализации оздоровительной работы в начальной школе.

- Строгое соблюдение режима школьных занятий и внеурочной деятельности;
- Правильная организация занятий (построение с учетом динамики работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств и др.);
- Обязательное выполнение гигиенических требований, предъявляемых к занятиям (световой, звуковой, воздушный режим, цветовое оформление).





Технологии сохранения и стимулирования здоровья на занятиях:

- Применение цветового воздействия с целью: активизировать деятельность головного мозга, внимание, память; возбудить нейронные связи, которые принимают участие в интеллектуальных процессах.
- Подача материала на все каналы восприятия, с опорой на ведущую модальность ребёнка (аудиалы, визуалы, кинестетики).
- Организация обучения в режиме «динамических поз». Рациональная смена видов деятельности.
- Гимнастика для глаз с целью профилактики зрительного переутомления обучающихся.
- Физкультминутки.
- Хороший психологический климат на занятиях.
- Мотивация на сохранение и укрепление собственного здоровья обучающихся.





Технология лично-ориентированного обучения:

- поддерживаю индивидуальность ребенка;
- предоставляю каждому ученику возможность работать в присутщем ему темпе;
- предоставляю право выбора деятельности;
- создаю возможности для реализации творческих способностей;
- использую демократический стиль взаимоотношений.





Игровые технологии

Игры направлены на:

- развитие внимания;
- развитие памяти и восприятия, наблюдательности;
- развитие произвольных движений и самоконтроля;
- развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;
- развитие мышления и речи .





Технология развивающего обучения:

- происходит активизация учащихся в процессе усвоения новых знаний.
- проблемно-диалоговый
- исследовательский методы





Хороший психологический климат на занятиях и мероприятиях.

- ***Комфортное начало и окончание занятий:***
- использовать положительные установки на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.)
- уметь настроить себя и других на положительную волну («Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).
- похвала, («Ты молодец, умничка!», «Горжусь вами!», «Вы мне очень помогли»...)





Физкультминутки.

1.Динамические (упражнения по формированию осанки; укреплению зрения; укреплению мышц рук; отдых позвоночника; упражнения для ног; потягивание;)

2.Дыхательные (упражнения, направленные на выработку рационального дыхания).

3.Ритмические

(танцевальные, с прихлопами, с притопами и так далее, которые снимают общую усталость).

4.Психологические(физминутки, которые помимо игровой функции направлены на развитие внимания, памяти, воображения, мышления).

5. Самомассаж.





Гимнастика для глаз.

- ✓ для улучшения аккомодации;
- ✓ для укрепления мышц;
- ✓ для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости;
- ✓ гимнастика в стихах.





Цветотерапия.

Красный цвет влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности)

Жёлтый – на умственное, (это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача)

Голубой – влияет на эмоции.

Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.

Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.







В спортивно- оздоровительном направлении реализуется программа «Грация»

Цель: - формирование у учащихся
понимания значимости здоровья для
собственного самоутверждения;

- сохранение и укрепление здоровья детей,
развитие одарённости;
- привитие художественно-эстетических
качеств учащихся.





Музыкотерапия

- использование музыки как оформления фона занятий .
- музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие.





Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и *нормализует функции сердечно-сосудистой системы.*

Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры *оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем.*

Мажорные мелодии придают человеку бодрость, *улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние.*





Разучивание танцев





В гости к малышам





Танцуем на переменнах





Проект «Поздравить ветерана»







Работа с семьей

- информационно-просветительская работа;
- привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни;
- совместное участие в конкурсах.





Совместные праздники





Весёлые старты





Дни здоровья



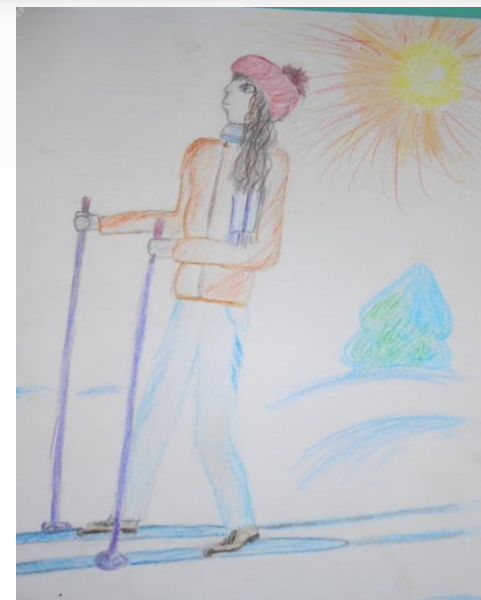



Конкурс рисунков. Курить – не только себе вредить.





Конкурс рисунков. Здоровый образ жизни.





Пропиши себе рецепт оздоровления

- Оздоровление в школе должно начинаться именно с нас!!!!





Один из рецептов возвращения к ЗОЖ – это УЛЫБКА

1. Она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.
2. Улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.
3. Заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило.





Будьте здоровы!!!

**Здоровье не всё, но всё без
здоровья - ничто.**

СОКРАТ





**Здоровья вам на долгие –
долгие годы!!!**





Спасибо за внимание!

