



МБОУ «Основная общеобразовательная школа» с. Усть -
Ухта

Формирование здорового образа жизни.

Еремеева Ксения Валериановна,
учитель начальных классов.

2012 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





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 %.





здоровья

5 пунктов президентской инициативы





Цель проекта:

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





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 (продолжительность уроков, учебного дня, перемен, каникул);
- Правильная организация урока (построение урока с учетом динамики работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств и др.);
- Обязательное выполнение гигиенических требований, предъявляемых к учебным предметам (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 учебного 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 уроке. Включение оздоровительного компонента в содержание учебных предметов.
- Мотивация на сохранение и укрепление собственного здоровья обучающихся.





Хороший психологический климат на уроке и мероприятиях.

- ***Комфортное начало и конец урока:***
- 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.







Музотерапия

использование музыки как оформления фона занятий и сопровождения моментов урока.

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.*





Арт-терапия-коррекция через творчество

- Рисунки на полях тетради символа дня, лепка, рисование, вышивание;
- Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения.





Рисование ниткой.





Рисование ладошками





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-поисковый,
исследовательский методы).





Работа с семьей

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

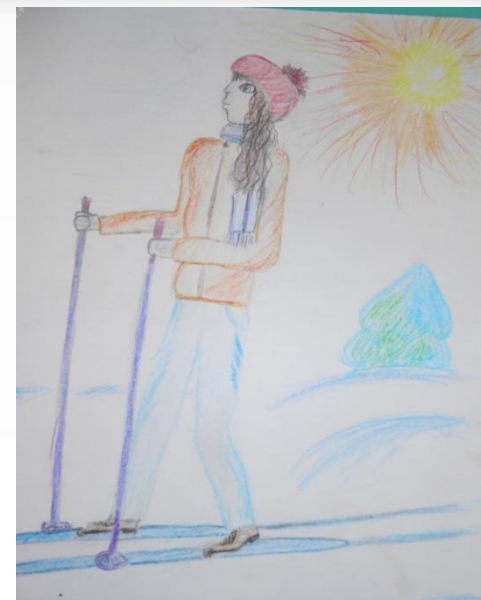








Конкурс рисунков. Здоровый образ жизни.





Конкурс рисунков. Курить – не только себе вредить.





Место для отдыха.





Дерево здоровья

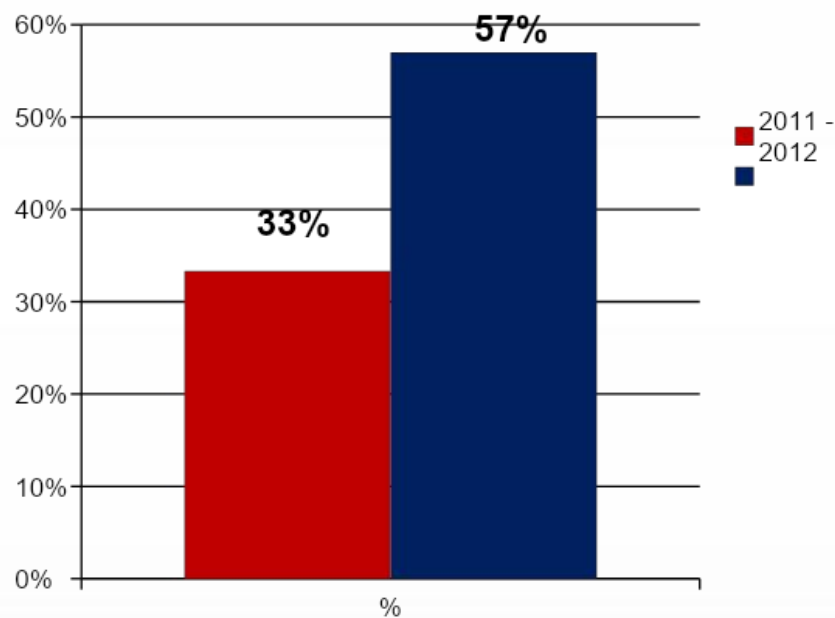
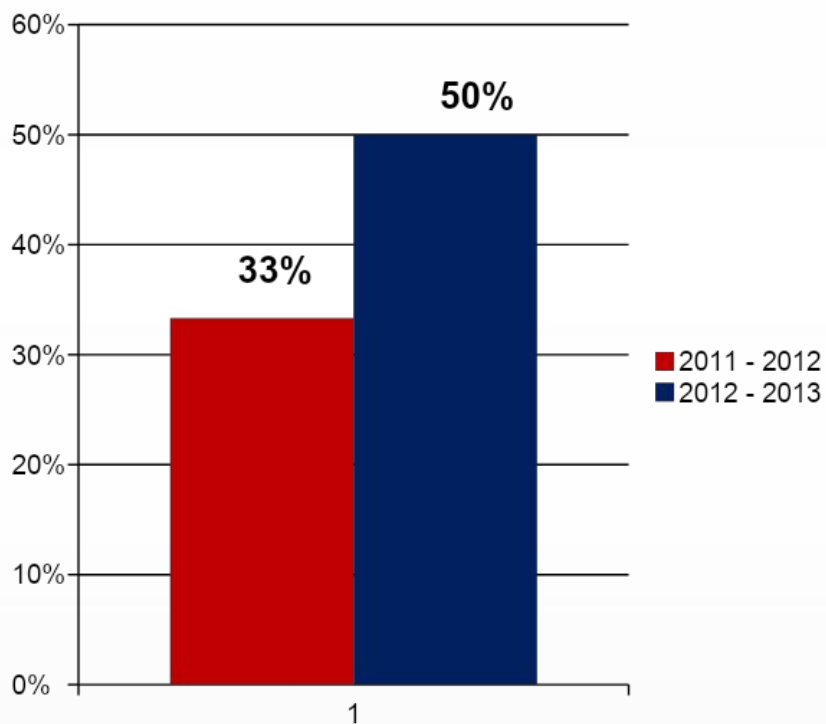
для наглядной пропаганды здорового образа
ЖИЗНИ.

На это “дерево” помещаются фотографии ни
разу не болевших учеников за четверть. По
итогам года самые здоровые ученики получают
награду, поощрение



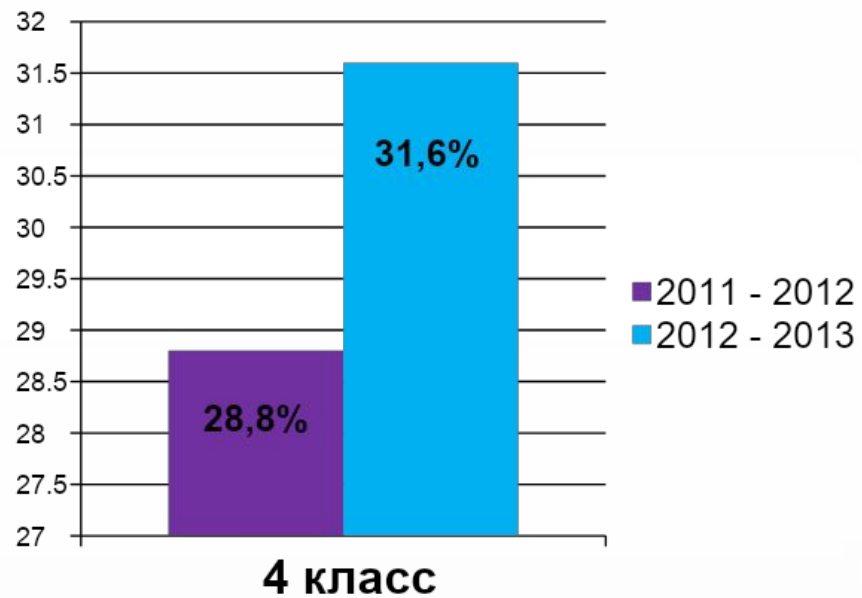
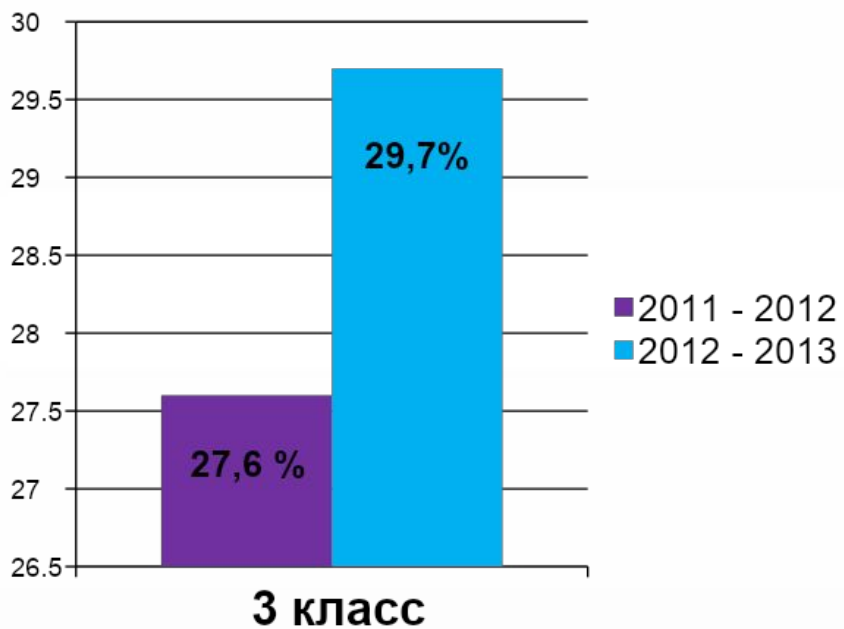


Индекс здоровья 3 и 4 класса.



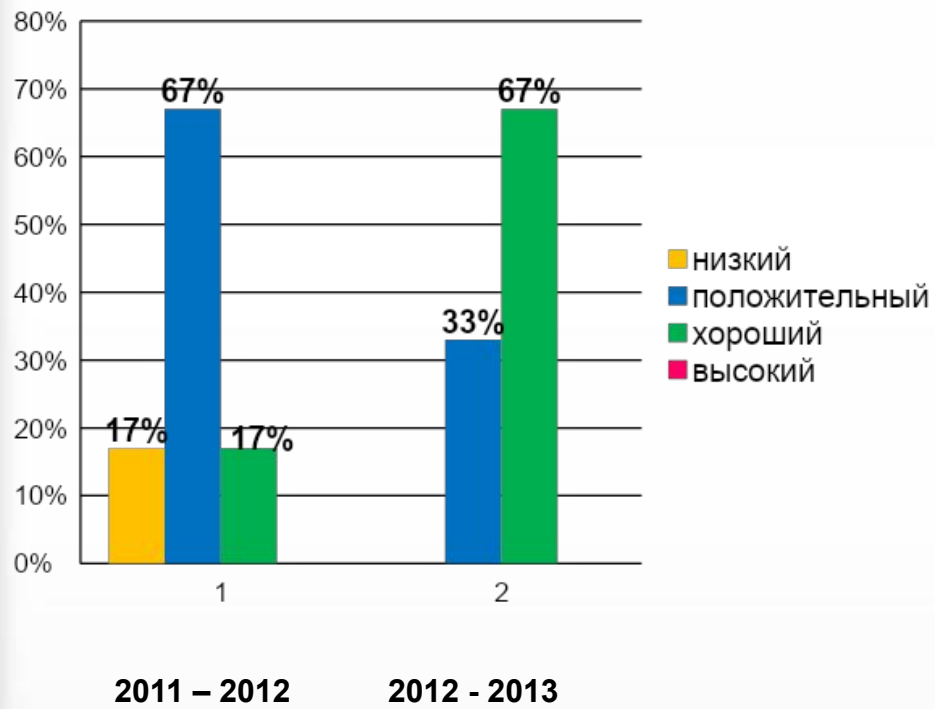


Уровень физической подготовленности.

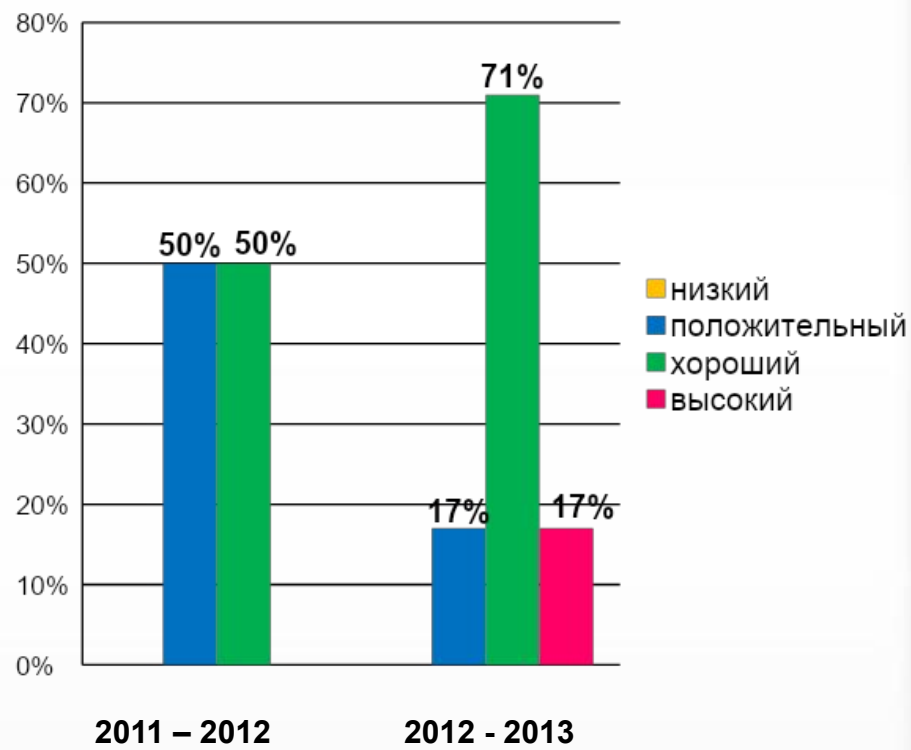




Показатели учебной мотивации 3 класс

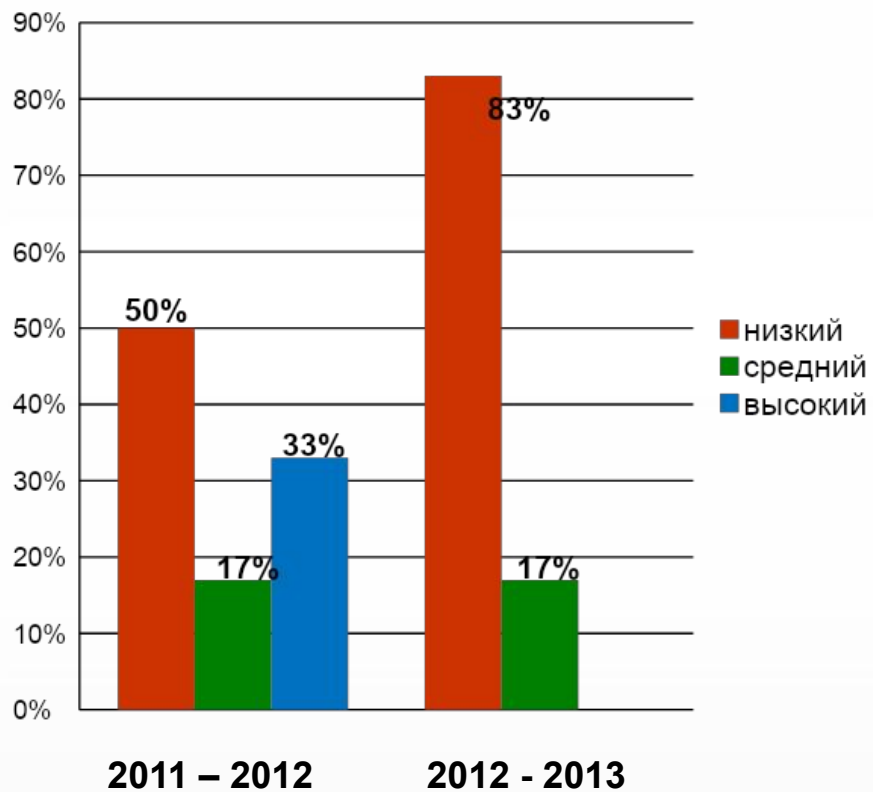


Показатели учебной мотивации 4 класс

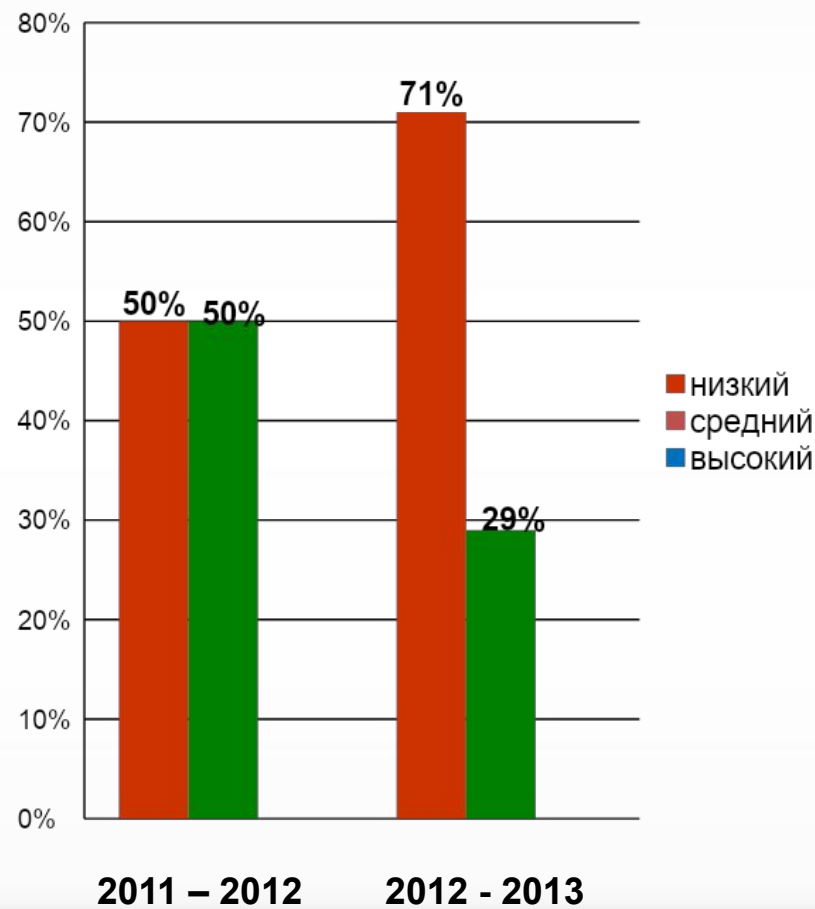




Показатели уровня тревожности 3 класс



Показатели уровня тревожности 4 класс





Учитель и его здоровье


учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья.

Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе.

Факты:

- ✓ Для учителей со стажем работы в школе 15 – 20 лет характерны “педагогические кризы”, “истощение”, “сгорание”.
- ✓ У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами.





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!

