



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.*

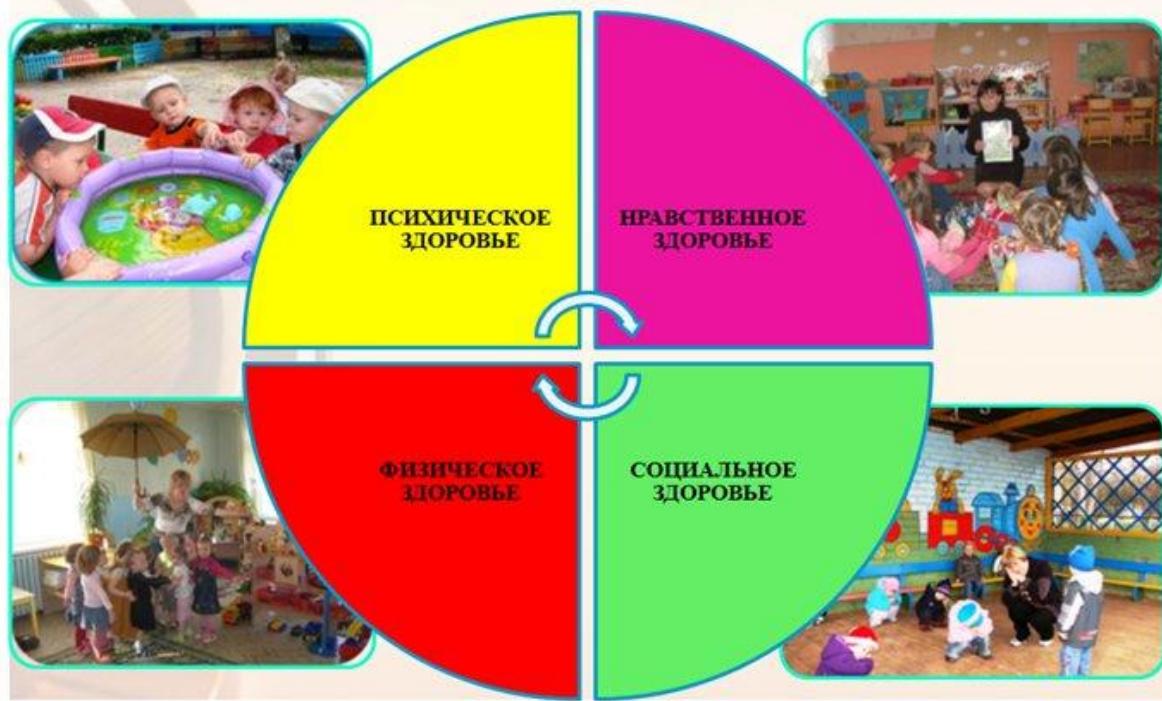
*Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,  
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.*

*Артур Шопенгауэр*





## СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ





## 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 %.





здравья  
учителей детства

## 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 направле имания, 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 личностно-ориентированного обучения:

- поддерживая индивидуальность ребенка;
- предоставляю каждому ученику возможность работать в присущем 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.





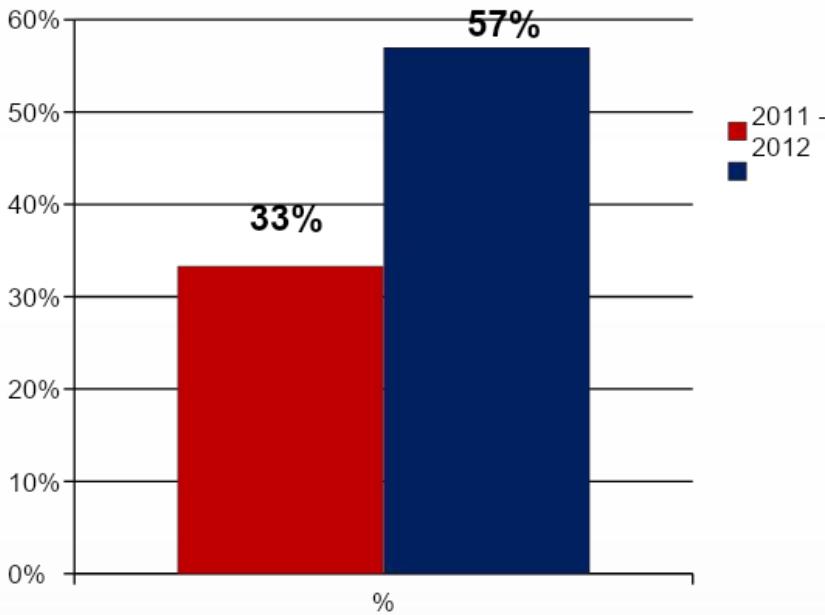
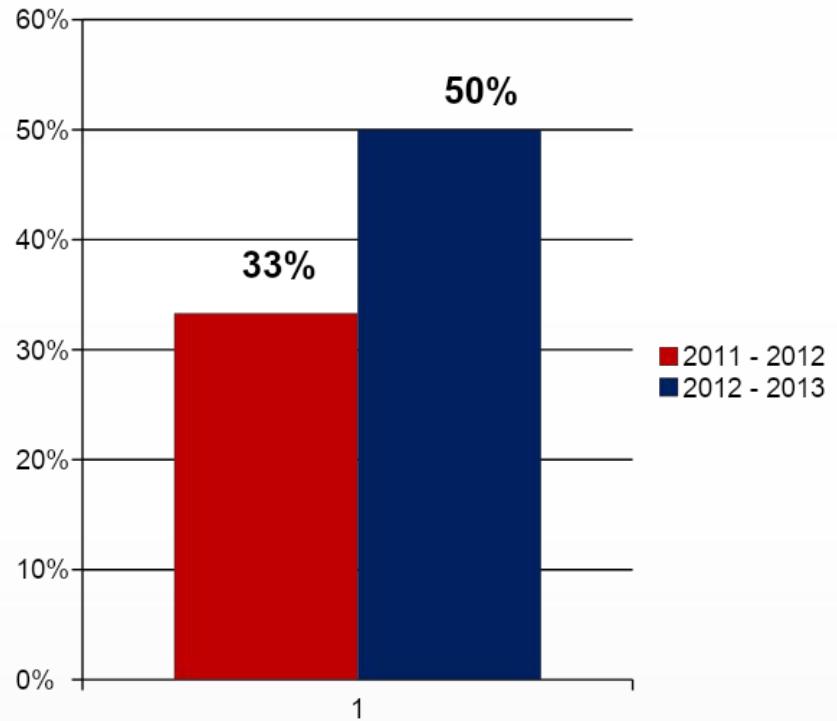
# Дерево здоровья

## для наглядной пропаганды здорового образа жизни.

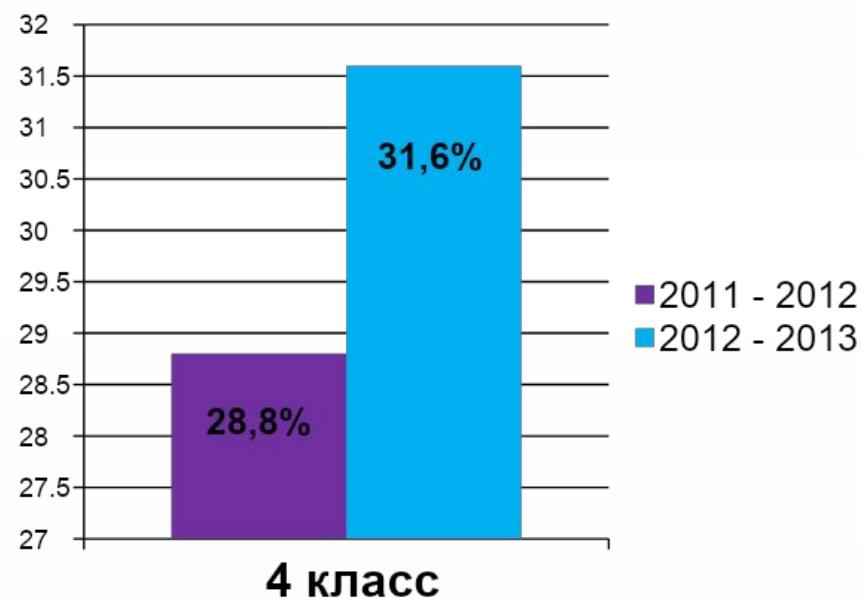
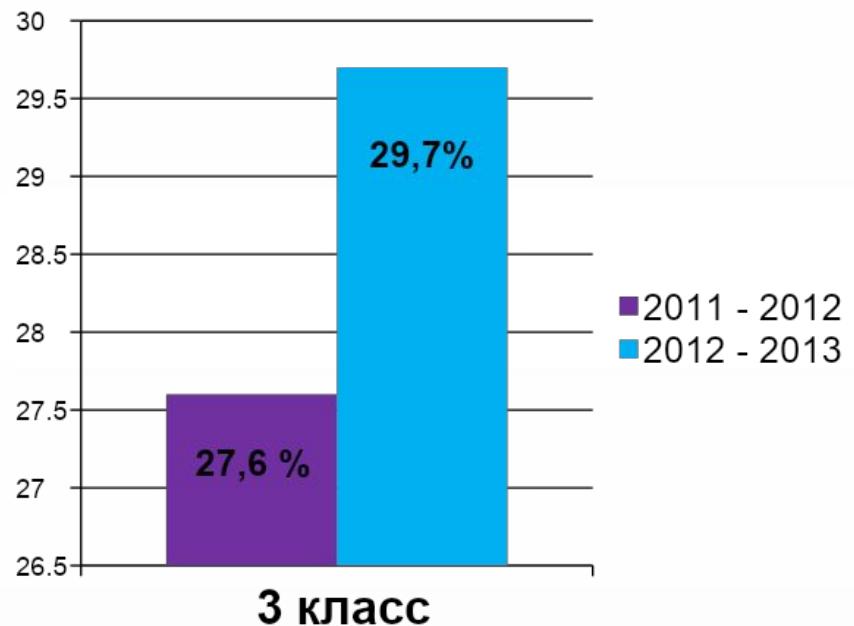
На это “дерево” помещаются фотографии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение



# Индекс здоровья 3 и 4 класса.

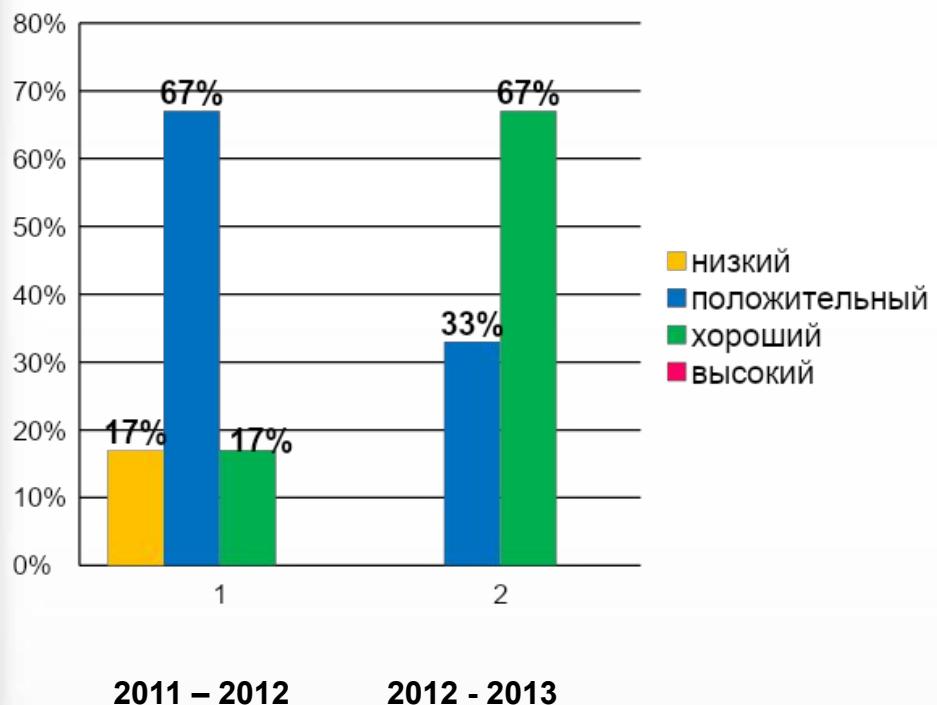


## Уровень физической подготовленности.

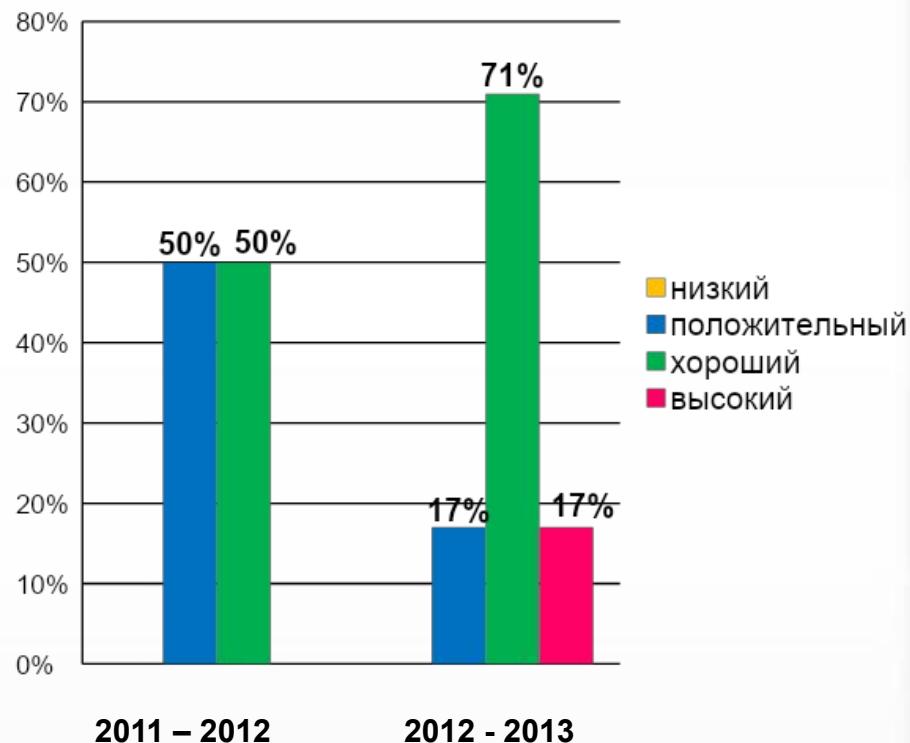




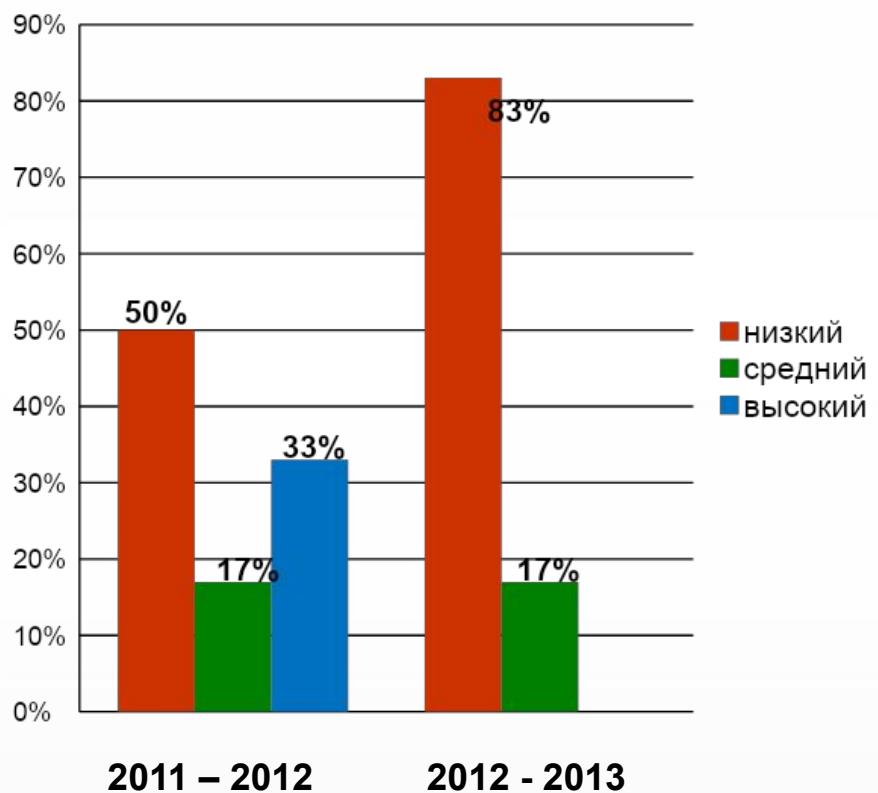
## Показатели учебной мотивации 3 класс



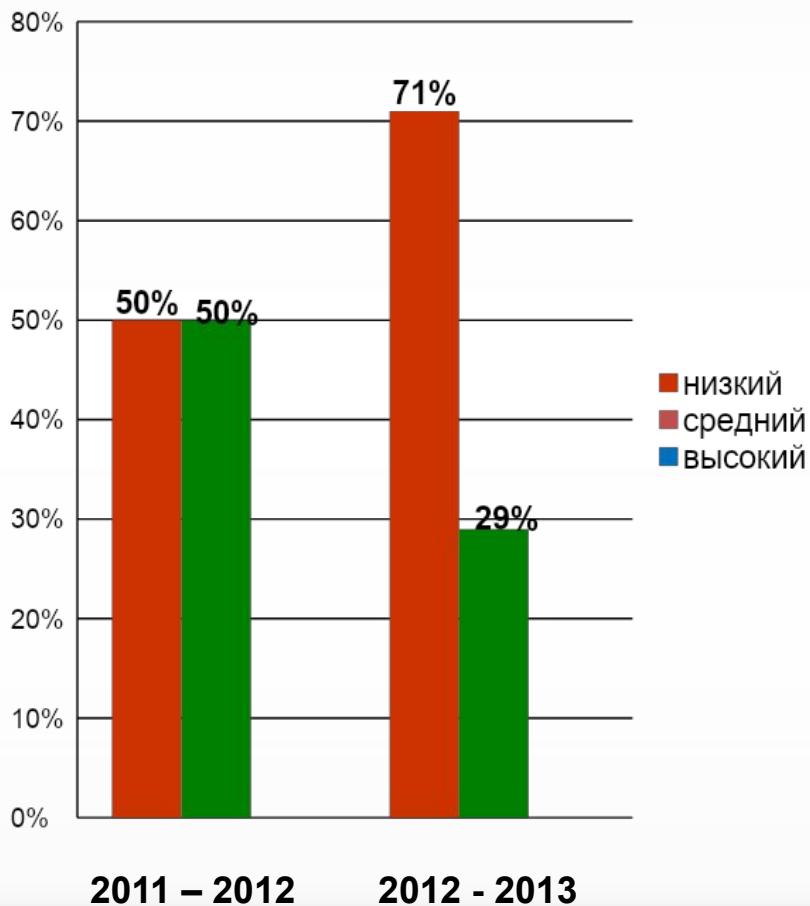
## Показатели учебной мотивации 4 класс



## 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  
здравья - ничто.**

**СОКРАТ**





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





# **Спасибо за внимание!**

