

# Пурцакина Любовь Ивановна

учитель начальных классов  
МБОУ «Ромодановская  
средняя общеобразовательная школа № 1»

**1** квалификационная категория  
педагогический стаж работы **34** года

**Тема педагогического опыта:**

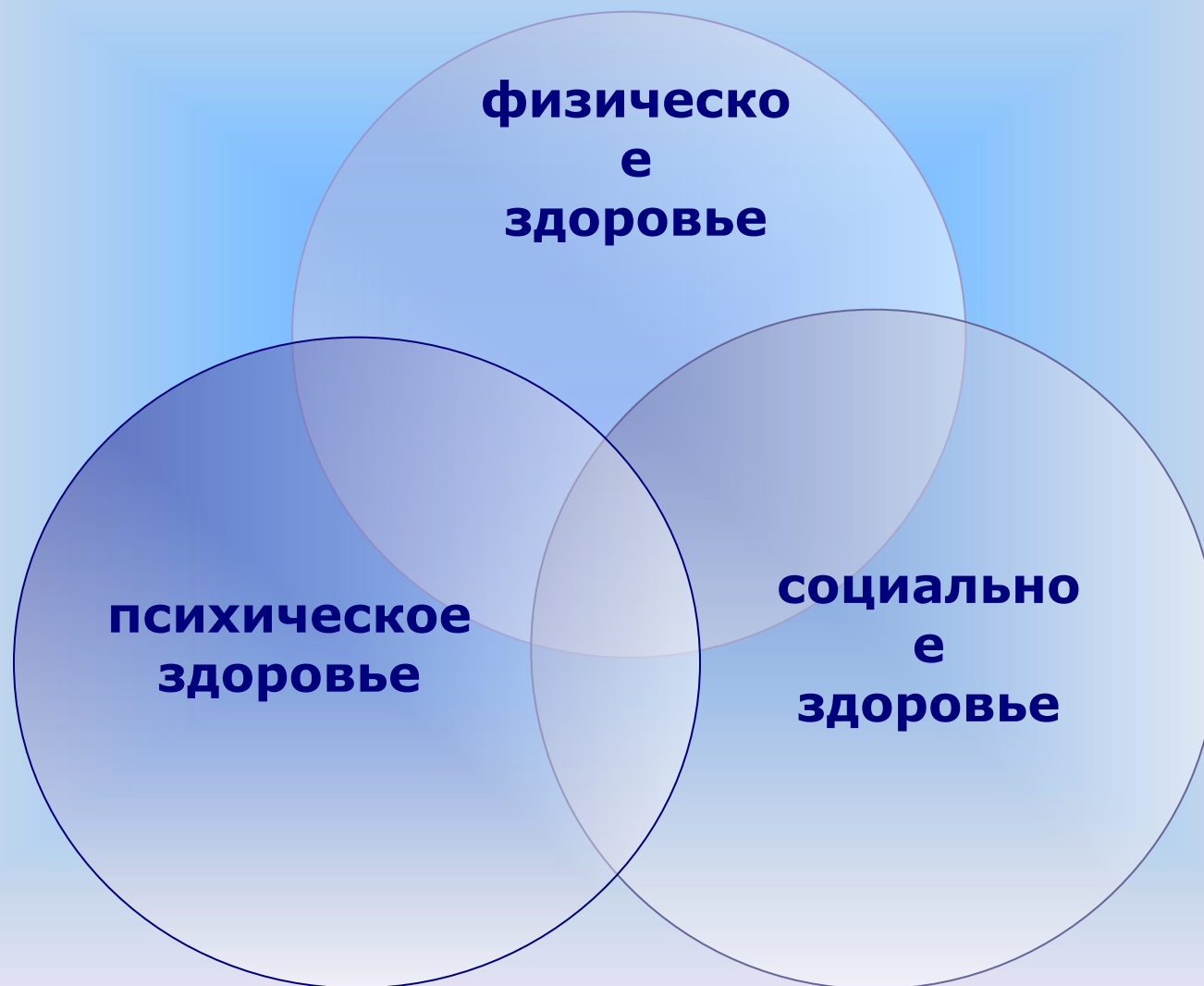
**«Применение здоровьесберегающих технологий  
на уроках и во внеурочное время в начальной  
школе»**

## Концепция опыта

**«Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»**

**В. А. Сухомлинский**

# Здоровье – это полное благополучие



# Актуальность

- демографический кризис;
- снижение продолжительности жизни;
- неблагоприятные социальные и экологические факторы;
- отрицательное влияние школы на здоровье детей;
- катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.

# Направления здоровьесбережения на уроках и во внеурочное время:

выполнение  
режима дня

утренняя  
зарядка

физкультминутки  
на уроках

повышение  
мотивации  
к ЗОЖ

подвижные  
перемены

соблюдение  
гигиенических  
правил

профилактика  
вредных привычек

## Режим дня – одно из направлений сохранения здоровья ребенка

Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый **распорядок жизни**. Это и есть режим дня. Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна и других различных дел.

# Режим дня – это



Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.





# Соблюдение гигиенических правил:

соблюдение норм СанПиН **2.4.2.2821-10**;

разноуровневые задания на уроках;

разумное сочетание умственного и физического труда;

занятия физической культурой и закаливание;

рациональное питание;

чередование труда и активного отдыха;

полноценный отдых;

правильное гигиеническое содержание тела , обуви и одежды, жилища.

# Профилактика вредных привычек:

Сотрудничество с врачами ГБУЗ

«Ромодановская ЦРБ»

Активизация участия школьников во  
внеурочное время

Внеклассные мероприятия:

«К нам приехал Мойдодыр!»,

«Если хочешь быть здоров»

Агитбригады: « Злой волшебник табак»,

«Наркотикам говорим – Нет!»

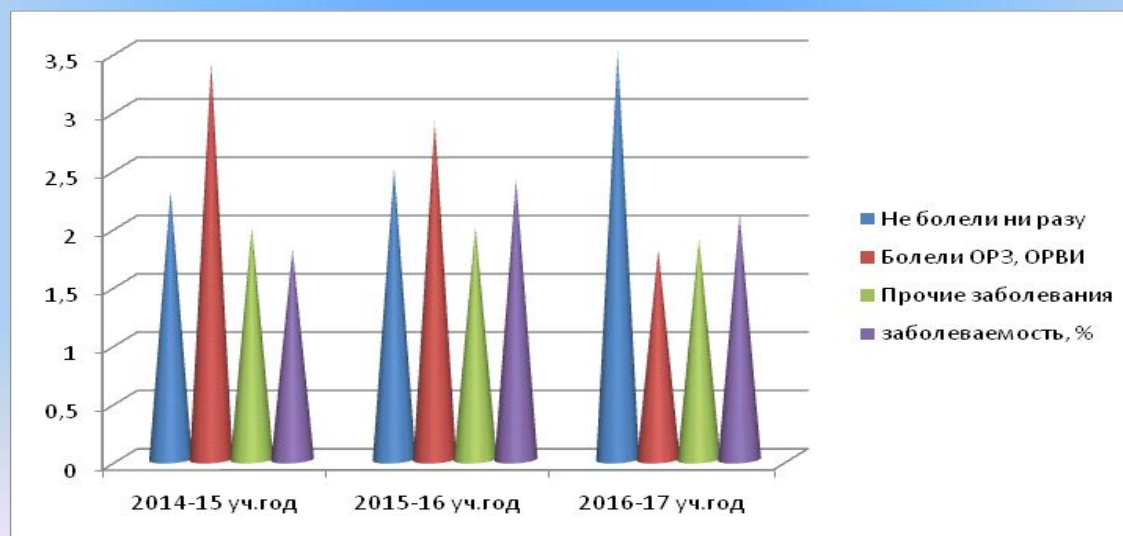
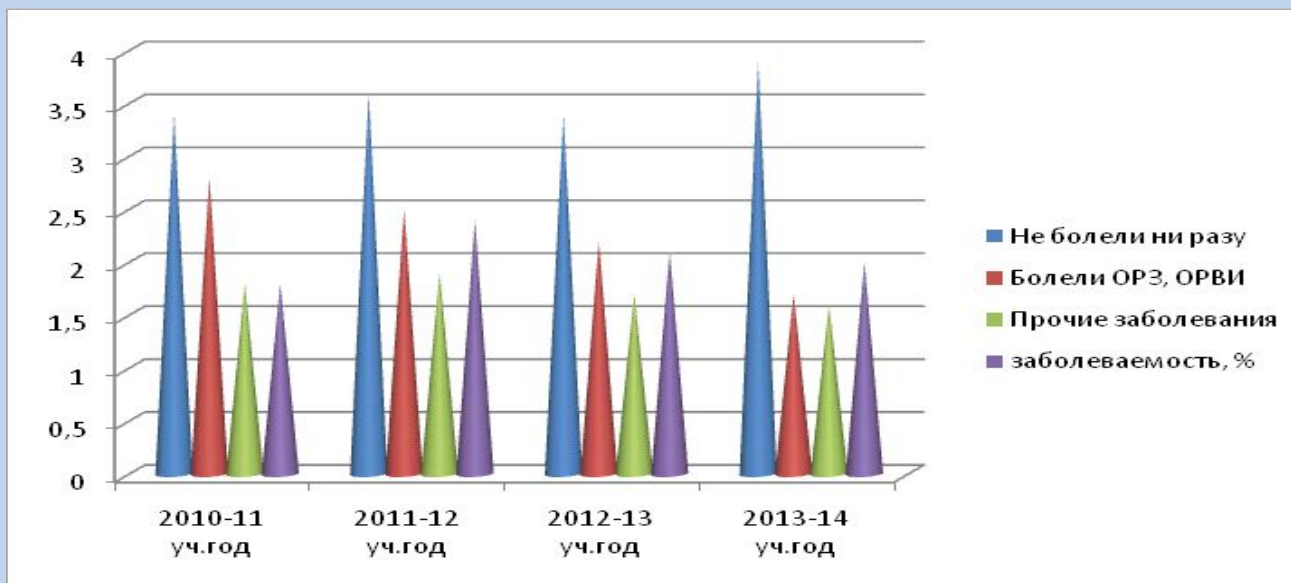
Дни здоровья

Занятия в спортивных кружках и секциях

Видеофильмы, мультфильмы, презентации,

проекты.

# Результативность работы



# Результаты анкетирования!

<i>Вопрос</i> <i>Год</i> <i>обучения</i>	<i>2010-2011</i> <i>1 класс</i>	<i>2013-2014г.</i> <i>4 класс</i>	<i>2014-2015 г.</i> <i>1 класс</i>	<i>2016-2017г</i> <i>3 класс</i>
<b>часто пропускают занятия по болезни</b>	<b>15 %</b>	<b>5 %</b>	<b>15 %</b>	<b>10%</b>
<b>по утрам делают зарядку</b>	<b>90 %</b>	<b>100 %</b>	<b>60 %</b>	<b>80 %</b>
<b>регулярно посещают уроки физкультуры</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
<b>занимаются спортом длительно</b>	<b>90 %</b>	<b>100 %</b>	<b>15 %</b>	<b>53%</b>
<b>бывают на уроках физминутки</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
<b>занимаются на уроках физкультуры :</b>				
<b>с полной отдачей</b>	<b>80 %</b>	<b>100 %</b>	<b>75 %</b>	<b>90 %</b>
<b>без желания</b>	<b>15 %</b>	<b>0%</b>	<b>10 %</b>	<b>5%</b>
<b>лишь бы не ругали</b>	<b>5 %</b>	<b>0%</b>	<b>15%</b>	<b>5 %</b>

## **Повышение мотивации к ЗОЖ:**

эффективно используемое учебное время на уроке;  
повышение интереса детей к предмету, к творческой  
и исследовательской работе;  
развитие у учащихся личных и социальных навыков,  
творческих способностей и уверенности в себе.

# Вывод

**Организация учебной деятельности с применением здоровьесберегающих технологий:**

**способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, как важнейшего фактора работоспособности и развития детского организма;**

**формирует у младших школьников основы здорового образа жизни;**

**включает учащихся в активный творческий процесс формирования личности, способной к самоопределению, пониманию ценности человеческой жизни и умению найти своё место в ней.**

# Заключение

«Здоровье - не всё, но всё без  
здоровья – ничто»

Сократ

**Древние греки утверждали:**

**«Хочешь быть здоровым – бегай.**

**Хочешь быть красивым – бегай.**

**Хочешь быть умным – бегай»**

# Что такое здоровье?

- *Здоровье – это красота.*
- *Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.*
- *Здоровье – это мы и природа.*
- *Здоровье – это то, что нужно беречь.*
- *Здоровье – это сила и ум.*
- *Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже моему коту.*
- *Здоровье – это счастье, это когда здоровы наши близкие люди, когда у нас дружная семья, и мы с радостью бежим домой, где нас всегда ждут.*