

Муниципальное образовательное учреждение -
Пашинская средняя общеобразовательная школа № 70

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ

ШКОЛЬНИКОВ

начальная школа

Составили:

Клочкова Л. П., учитель начальных классов

Осипова Т. И., учитель начальных классов

2 квалификационной категории

п. Садовый, 2005 г.

pptcloud.r

Цель эксперимента:

Создание
учебной среды,
способствующей
сохранению
здоровья младших
школьников



Задачи:

- выработка режимных моментов урока, расписание четверти, года, способствующих сохранению и укреплению здоровья школьников
- формирование осознанного принятия целей и здорового образа жизни и регуляции своего поведения в соответствии с ними
- воспитание готовности к активному взаимодействию с окружающим миром (эмоциональная, интеллектуальная, коммуникативная, деловая и т.д.)
- формирование ученической успешности, как залога сохранения здоровья
- совершенствование достижений дошкольного развития, специальная помощь по развитию несформированных в дошкольном детстве качеств.

Решение этих задач невозможно без осуществления индивидуального подхода!

В школе

тепло

светло

уютно

ЧИСТО

Организова
но
питание

100%

завтракают

90-95%

обедают

температурный режим проветривание
помещений
освещение
соответс
мебели

Соблюдаются
гигиенические
требования

сной

Проводится

профилактик
а

ОРЗ

кварцевание
витамиотерапия
аэрофитотерапия



При рациональной организации учебного процесса учитывается:



- Объем учебной нагрузки
- Нагрузка от дополнительных занятий в школе
- Занятия активно-двигательного характера



При рациональном составлении расписания учитывается:



- Дневная динамика работоспособности учащихся
- Недельная динамика работоспособности учащихся
- Динамика в течении учебного года по четвертям

РЕЖИМ ПОЛНОГО ДНЯ





**Игровая
площадка
12-40—14-10**

прогулка

**Подвижные
игры.
Подвижные
игры с мячом.
Эстафеты,
бег, ходьба.
Конкурсы,
прогулки.**

**Лыжные
прогулки.
Снежные
городки.
Катание с
горок на
лебянках.**

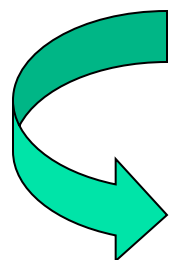
Оздоровительный час



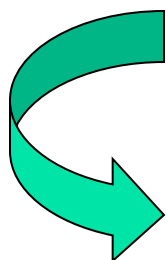
Спорт-
(англ.)
забава,
развлечение,
игра,
потеха.



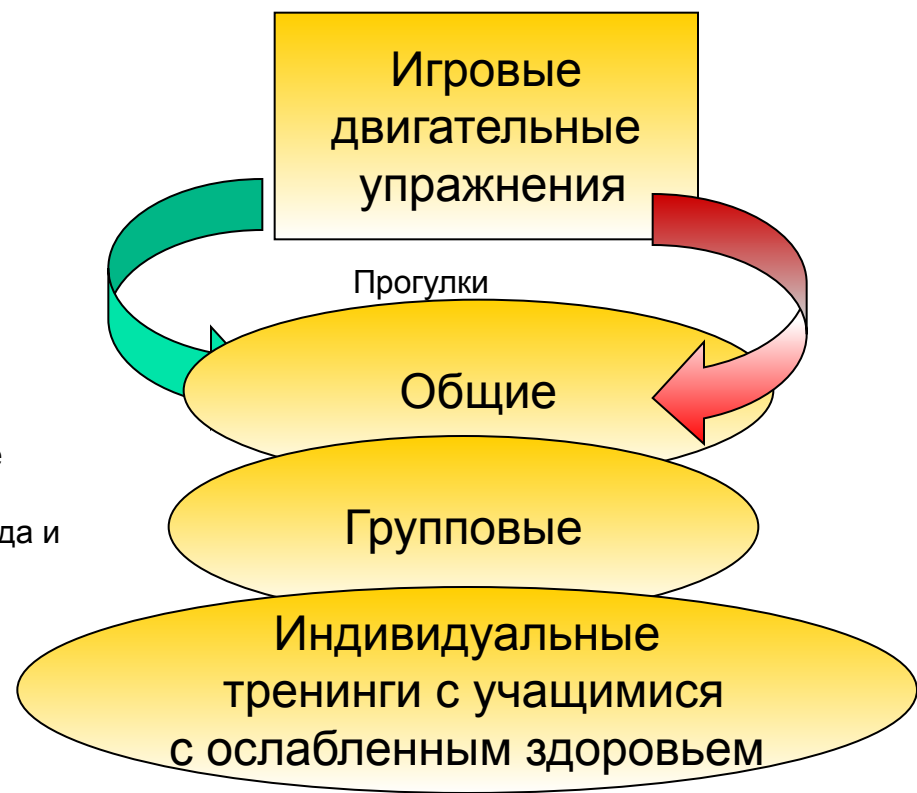
Содержательные линии



Беседы
Конкурсы
Тренинги
Изучение
элементарных
способов
управления
своим
организмом
Неделя семьи
Неделя здоровья
Профилактика
заболеваний



Встречи с
врачом
Соблюдение
режима дня
Закаливание
Организация
учебного труда и
отдыха
Тренинги



Оздоровительный час

A teal oval with a white border is positioned in the upper right quadrant of the image. Inside the oval, the Russian text 'Оздоровительный час' is written in a white, italicized font. Two white arrows originate from the bottom edge of the oval. One arrow points downwards and to the left, ending in the lower-left area of the image. The other arrow points downwards and to the right, ending in the lower-right area of the image. The background of the entire image is a deep blue gradient, transitioning from a lighter blue at the top to a darker blue at the bottom, with a subtle, shimmering effect on the left side.

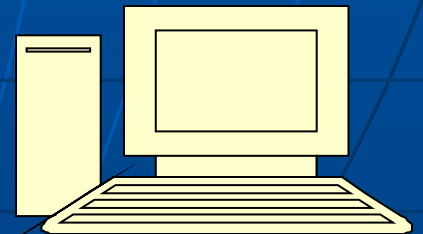
Советы юным.

- Ты -Человек и должен помнить, что природа заложила в тебе ежечастную потребность в движениях.
- Живи в гармонии со своим телом!
- Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!
- Лучше иди по жизни с улыбкой, чем с гримасой боли!
- Изучай спортивные достижения других и сам становись сильным и непобедимым!
- Сохраняй данное тебе природой здоровье!
- Борись с собой, своей ленью и своими недугами!
- Знакомься со спортивными достижениями других и сам станешь сильнее!

Советы родителям.

- Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.
- Постарайтесь быть примером своему ребёнку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ними.
- Не ругайте ребёнка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.
- Подчёркивайте, пусть маленькие, достижения ребёнка.
- Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!

- ◆ В положении сидя побегайте ногами по полу.
- ◆ Постучите пятками по полу.
- ◆ Пальцами ног подбирайте с пола мелкие предметы
- ◆ Покатайте подошвой стопы толстый карандаш.
- ◆ «Походите» в положении сидя на внешней стороне стопы, на внутренней, на пятках и на носках.
- ◆ Сделайте ногам небольшой массаж.



литература

- ✓ Эксперимент по совершенствованию структуры и содержания общего образования. Начальная школа в 2002\2003 учебном год.- Москва, 2002 г.
- ✓ Н. К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- АРКТИ, Москва, 2003 г.
- ✓ О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. - Творческий Центр «Сфера», Москва, 2003 г.
- ✓ Н. И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- Москва «Вако», 2004 г.