

# «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»

*«Чтобы сделать ребенка  
умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и  
здоровым»*

*Жан-Жак Руссо*

Выполнила:  
Лазарева Лариса Александровна  
учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №8  
г. Нижневартовск

# Актуальность

- ❖ Многочисленные исследования последних лет показывают, что дети, приходящие в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Это связано с экономическим и социальным неблагополучием многих семей, ослабление иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т.д.
- ❖ В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

## Цель:

- ❖ сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни, то есть способствовать формированию у школьников культуры здоровья.

# Задач

и:

- ❖ составить представление о потребностях в гигиене и определить способности каждого ребенка в привитии гигиенических навыков;
- ❖ сформировать у детей понимание необходимости заботы о здоровье;
- ❖ воспитать сознательное отношение здоровому образу жизни;
- ❖ формировать понимание значения занятий спортом, уделять внимание развитию двигательной активности детей.

# Требования к условиям реализации здоровьесберегающего обучения:

гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

комфортной образовательной среды;

соблюдение правил организации учебно-воспитательного процесса;

соблюдение санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (освещение, воздушно-тепловой режим и т. д.);

# Причины и проблемы

## Здоровье

Малоподвижный образ жизни

Заболевание опорно-двигательного аппарата

Неправильная посадка за партой

Нарушение осанки

Недостаточное освещение

Снижение зрения

Накапливание отрицательных эмоций

Нервно-психическое расстройство

# Планируемые результаты

- ❖ сформированность у школьников ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- ❖ получение первоначального личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
- ❖ снижение показателя заболеваемости учащихся;
- ❖ уменьшение проявления детьми опасных форм поведения;
- ❖ развитие у детей навыков критического мышления и стереотипов позитивного поведения;
- ❖ создание сплочённого коллектива учащихся;
- ❖ повышение качества обучения



# **Здоровьесберегающая технология – это:**

- ❖ **условия обучения ребенка в школе** (*отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания*);
- ❖ **рациональная организация учебного процесса** (*в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями*);
- ❖ **соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;**
- ❖ **необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.**

# **Основные приоритеты для педагогики оздоровления следующие:**

- 1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.**
- 2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.**
- 3. Индивидуально - дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.**

# Две группы методов

**специфические  
(характерные  
только для  
процесса  
педагогики  
оздоровления)**

**общепедагогическ  
ие (применяемые  
во всех случаях  
обучения и  
воспитания)**

# Режим «динамических поз»

- ❖ оказывает благотворное влияние на следующие факторы:
- ❖ поддержание физической, психической активности умственной сферы;
- ❖ имеет высокие показатели физического развития здоровья;
- ❖ повышается иммунная система;
- ❖ улучшаются ростовые процессы;
- ❖ развивается координация всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо эмоциональной);
- ❖ снижается степень низкой склоняемости ГОЛОВЫ.

# **Построение занятий в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов:**

- ❖ **повышает работоспособность детей и снижает утомляемость, а также гармоническое формирование функций зрительного восприятия и развития сенсорно-моторных функций.**

# Шкала трудности для младших классов (по В.И. Агаркову)

№п.п. Баллы	Предмет	
1	Математика	8
2	Русский язык	7
3	Природоведение	6
4	Литература	6
5	ИЗО и музыка	3
6	Технология	2
7	Физкультура	1

# Упражнения для физкультминуток:

укрепление зрения

укрепление мышц рук

отдых позвоночника

упражнение по формированию осанки

релаксационные упражнения для мимики лица

упражнения для ног

потягивание

массаж области груди, лица, рук, ног

упражнения, направленные на выработку рационального дыхания

психогимнастика

Дети становятся активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний, ребята работают быстрее, с хорошим настроением.

# При рациональной организации урока должны учитываться

- ❖ творческий характер образовательного процесса;
- ❖ психоэмоциональный комфорт каждого ученика;
- ❖ применение нестандартных форм урока;
- ❖ оздоровительные минутки (гимнастика для глаз, массаж ушей, пальцев рук и др.);
- ❖ физкультминутки, музыкальные паузы;
- ❖ игровые моменты урока и занимательность;
- ❖ соответствие учебной нагрузки возрасту и индивидуальным возможностям детей;
- ❖ смена умственной и физической деятельности;
- ❖ чередование занятий с низкой и высокой двигательной активностью;
- ❖ проветривание кабинета перед началом занятий, гигиенические навыки;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ релаксация



# Активные переменны

- ❖ подвижные игры малой и средней подвижности;
- ❖ музыкальные переменны;
- ❖ динамические паузы (как правило проводятся после 3-го урока на школьном дворе в хорошую погоду или в хорошо проветриваемом помещении);
- ❖ проветривание и влажная уборка класса

**ПОМОГАЮТ СПЛОТИТЬ КОЛЛЕКТИВ.**

# **Здоровьесберегающие технологии**

**позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.**