

# Здоровьесбереже ние

В начальных

Учителя начальных классов

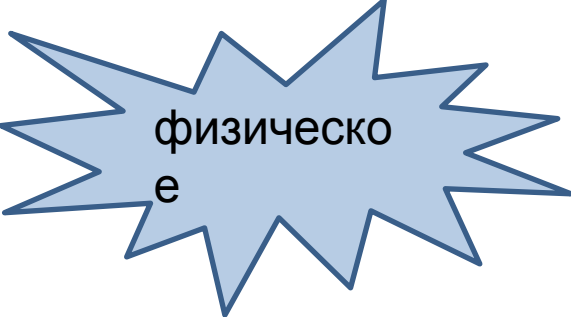
Фёдоровой Е.Г.

классах


**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ** – это учет особенностей учащихся, нервной системы, создание благоприятного психологического фона, предупреждение переутомления, перегрузки учащихся, использование приемов, способствующих появлению интереса к учебе, создание условий для самовыражения учащихся, инициация разнообразной деятельности, предупреждение гиподинамии.




# Здоровье



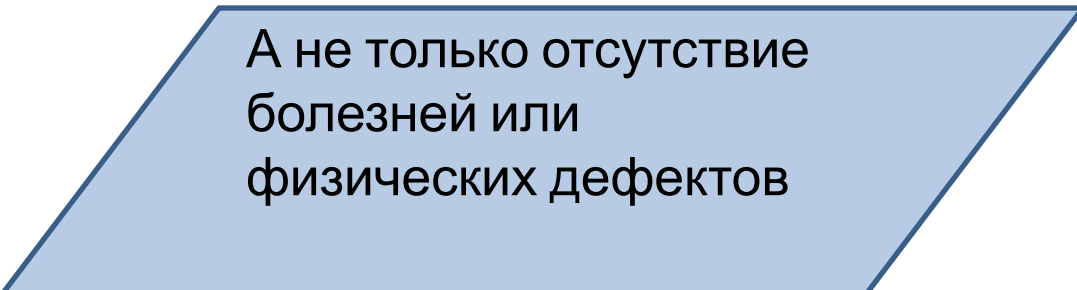
физическо  
е



душевно  
е



социально  
е



А не только отсутствие  
болезней или  
физических дефектов



# Здоровье



**Физическое** – это состояние человека, которое характеризуется совершенством саморегуляции функций организма, гармонией физических процессов, максимальной адаптацией к различным факторам внешней среды

**Психическое** – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой

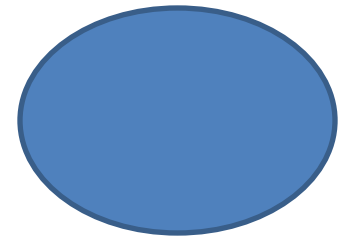
**Социальное** – это мера социальной активности, деятельное отношение человека к миру

# Направление работы

Обогащение воспитательного содержания технологиями, сохраняющими и укрепляющими здоровье

Совершенствование форм организации и методов обучения, развития и воспитания

Организация психолого-медико-педагогических мероприятий, направленных на профилактику школьной дезадаптации



# Технология сохранения здоровья



Психологический блок –  
индивидуальные и групповые тренинги,  
профилактика стресса, развитие  
коммуникативных навыков и умений.



Медицинский блок –  
проведение физкультурно –  
оздоровительной работы,  
увеличение недельной  
двигательной активности



Педагогический блок –  
нормализация школьной и общей  
нагрузки, включая самоподготовку;  
рациональная организация дополнит.  
образования

# Организация здоровьесберегающего процесса

Создание  
психологич  
еского  
комфорта  
для  
учащихся

Рациональ  
ный режим  
работы  
школы

Организация  
образовател  
ьного  
процесса на  
основе  
творчества

# Создание психологического комфорта

- Отношение сотрудничества и взаимопонимания.
- Создание ситуации успеха в обучении и воспитании.
- Возможность учиться и развиваться соответственно своим психофизиологическим особенностям и интересам.
- Самореализация личности в разнообразной творческой деятельности.





# Режим класса



- *Организация образовательного процесса на основе базисного учебного плана, адаптированного к образовательной системе школы*
- *Составление расписания по методике Пайкеса В. Г. с учетом «Шкалы трудности предметов»*
- *Обеспечение единства урочной, внеурочной и внешкольной деятельности учащихся.*
- *Проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.*
- *Проведение спортивных часов и динамических пауз*

# Методы, приемы и технологии здоровьесберегающего

**процесса**  
Образовательный процесс организован на  
основе личносно-ориентированного  
обучения, сотрудничества и  
взаимодействия.

**В своей работе использую:**

- *Индивидуальный, дифференцированный подход к учащимся;*
- *Проблемное и развивающее обучение;*
- *Активные формы работы, рефлексия;*
- *Игровые и интерактивные технологии*



# Методы и приёмы



- Создание ситуации успеха;
- Групповая работа;
- Дыхательная гимнастика с использованием тренажеров «Ветерок в бутылке», «Бабочка»
- Индивидуальные занятия разных типов и уровней
- Предметные, сюжетные, ролевые, имитационные игры; звуковая гимнастика

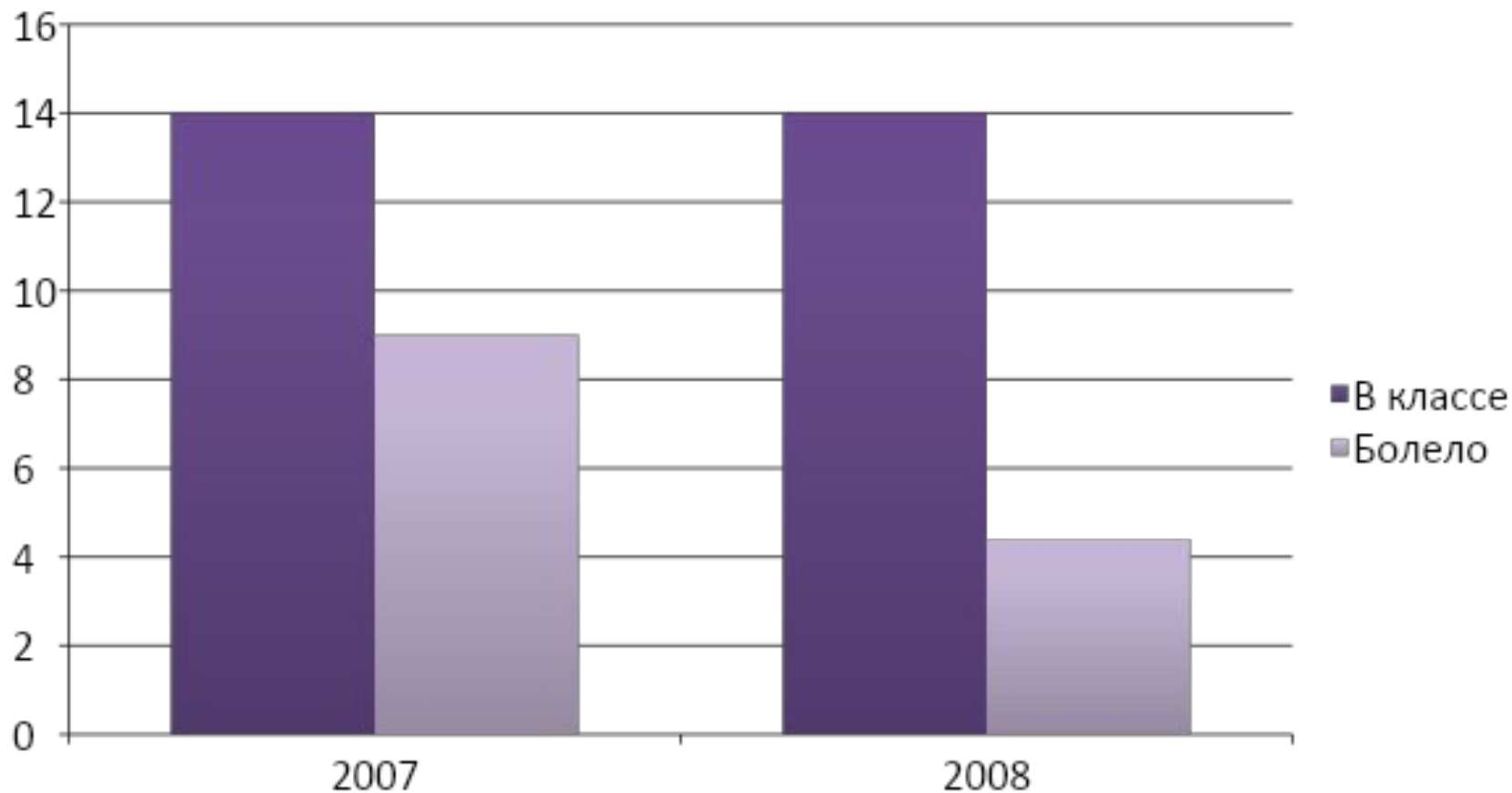
# *начальной школе созданы кружки по интересам*

- Кружок «Колобок» (1 класс)
- Кружок «Информатика в начальной школе» (2 класс)
- Кружок «Умелые руки» (3 класс)
- Кружок «Фантазия» (4 класс)
- Спортивная секция

# *Медико – профилактическая работа*

- Для всех учащихся школы ежегодные лабораторные обследования;
- Витаминизация;
- Вакционно – профилактическая против гриппа;
- Осмотр медсестрой (по плану)

# Динамика простудных заболеваний



# Результаты анкетирования учащихся

Абсолютному большинству детей нравится в школе, так как им уютно и комфортно, их любят, хорошо к ним относятся и заботятся об их здоровье – 98%

2% учащихся не хотят рано вставать и идти в школу.

# Обязательные направления

- Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- Рациональная организация двигательной активности учащихся, включающая предусмотренные программой уроки физкультуры, динамические перемены и активные паузы в режиме дня;
- Организация рационального питания учащихся;
- Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни



# Перспектива

Используя выше предложенные методы и приемы, различного рода разминки,

хочу:

Добиться улучшения физического и психического состояния учащихся

Добиться сохранения зрения всех школьников

Продолжить работу по профилактике простудных заболеваний

Сформировать ценности здоровья и здорового образа жизни

Улучшение правильной осанки и предотвращения сколиоза

## Приложение.

### Физминутки.

1. Ходит по двору индюк. Пролетел над полем жук. По цветку ползет паук, обломал он старый сук.
2. Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо, ветерок все тише-тише, деревцо все выше-выше.
3. Топай, мишка, хлопай, мишка. Приседай со мной братишка. Руки вверх, вперед и вниз, улыбайся и садись.

4. Ветер тихо клен качает, вправо, влево наклоняет. Раз наклон, два наклон, зашумел листвою клен.
5. Раз – нагнуться, разогнуться, два – нагнуться, потянуться. Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка. На четыре – руки шире, пять, шесть – тихо сесть.

6. Встали пчелки в хоровод, в барабан ударил кот. Стали мыши танцевать тра-ля-ля, тра-ля-ля. Так, что начала дрожать вся земля.
7. Раз, два – стоит ракета, три, четыре – самолет. Раз, два – хлопок в ладоши, а потом на каждый счет.
8. А теперь, ребята, встали. Быстро руки все подняли. В стороны, вперед, назад. Повернулись вправо, влево, тихо сели вновь за дело.

# Гимнастика для глаз

- Упражнение для укрепления мышц век, и расслабления самого глаза. Выполняется сидя. Нужно крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд (считать медленно до 5), затем открыть глаза на такое же время. Повторить 6-8 раз.
- Улучшить кровообращение можно, если быстро моргать 1 – 2 минуты.
- Во время урока через 25-30 минут после начала школьникам советуют быстро поморгать глазами в течение 25-30 секунд, затем закрыть глаза, посидеть свободно минутку. Полезно посмотреть вдаль.

# Мудры для младших ШКОЛЬНИКОВ

- *Мудра спасающая жизнь (для сердца) – подушечкой концевой фаланги указательного пальца касаемся основания большого пальца, одновременно соединим подушечки среднего, безымянного и большого пальцев, мизинец направлен вверх.*
- *Мудра при снижении иммунитета: средний и безымянный пальцы правой руки кладут на аналогичные пальцы левой руки.*
- *Мудра для снятия стресса: безымянный и большой пальцы соединяются подушечками. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками.*