времена
(проект построен на основе программы Касаткина В.Н.)

1«Б» класс

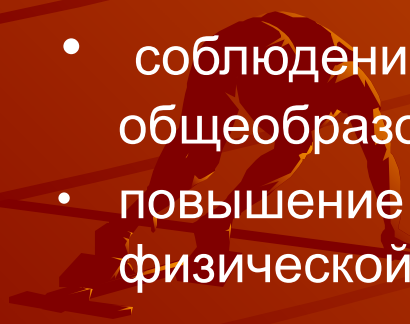
Медведева С.В.

Актуальность

- В связи с резким ухудшением состояния здоровья школьников в последние годы остро встал вопрос об организации здоровьесберегающего обучения. Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Поэтому считаю, только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. Здоровьесберегающие технологии должны включать в себя не только систему мер по охране и укреплению здоровья, но и совокупность психолого-педагогических приемов и методов работы учителей, подходов к реализации возможных проблем, а так же постоянное стремление педагога к самосовершенствованию.

Цель: помочь школьнику сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью; чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость.

Задачи:

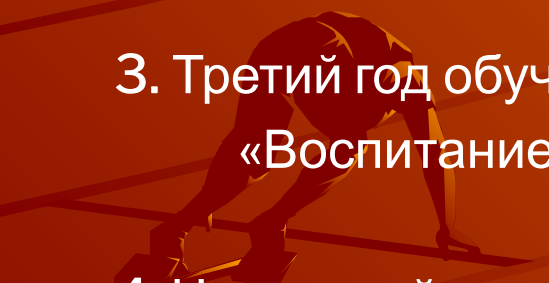


- соблюдение санитарно-гигиенических норм в общеобразовательном процессе;
- повышение качества преподавания уроков физической культуры;
- проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни;
- Создание системы работы по воспитанию здорового образа жизни.

Этапы реализации проекта программы

1. Первый год обучения
   « Здоровье – богатство на все времена»

2. Второй год обучения
   « Твоё здоровье – в твоих руках»

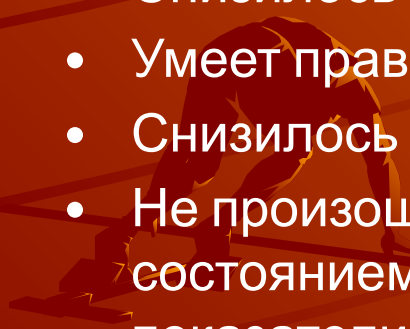


3. Третий год обучения
   «Воспитание характера»

4. Четвертый год обучения
   « Факторы, влияющие на здоровье»

Шаги выполнения программы:

- Соблюдать максимально допустимое количество часов в неделю;
- Школьное расписание составить с учётом динамики умственной работоспособности обучающихся;
- Соблюдать рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период;
- Вести учёт возрастных особенностей ребёнка младшего школьного возраста;
- Стараться поддерживать двигательную активность на уроке и вне урока;
- Использовать комплексы физических упражнений для улучшения мозгового кровообращения; для снятия зрительного утомления; для снятия утомления с мелких мышц кисти; для снятия утомления с туловища и т.д.;
- Использовать здоровьесберегающие технологии как средство предупреждения перегрузки;
- Консультировать родителей по воспитанию здорового ребёнка;
- Организовать мониторинг состояния здоровья младших школьников;
- Организовать правильное питание в школьной столовой;
- Провести анкетирование родителей.

Результат:

- Ребёнок сознательно соблюдает режим дня;
- В полной мере выполняет физические нагрузки, соответствующие возрасту;
- Знает несколько физических упражнений, помогающих снять общую усталость;
- Снизилось напряжение ребёнка, снизилась и его тревожность;
- Умеет правильно питаться;
- Снизилось количество пропусков уроков по болезни;
- Не произошло изменений в худшую сторону в сравнении с состоянием здоровья при поступлении в школу; некоторые показатели даже улучшились.