Раменский филиал ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово

Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

2011-2012 учебный год.

Цель

- Стремление к обязательному обучению учеников основам здоровья, воспитание у них привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, приобщение к знаниям в области гигиены, медицины, к здоровому образу жизни.

Функциональные возможности

- Организм школьника по своим анатомо-физиологическим и функциональным возможностям отличается от организма взрослого человека. Дети более чувствительны к факторам внешней среды (перегревание, переохлаждение и др.) и хуже переносят физические перегрузки. Поэтому правильно спланированные занятия, дозированные по времени и сложности, способствуют гармоничному развитию школьника, и, напротив, ранняя специализация, достижение результатов любой ценой часто ведут к травматизму и серьезным заболеваниям, тормозят рост и развитие.

Двигательная активность

- На рост и развитие школьников существенное влияние оказывает двигательная активность. Исследования показывают, что только 15% выпускников средних школ здоровы, остальные имеют те или иные отклонения состояния здоровья от нормы. Одной из причин такого неблагополучия является пониженная двигательная активность (гиподинамия). Нормой суточной двигательной активности школьников 11-15 лет является наличие (20-24)% динамической работы в дневном распорядке, то есть 4—5 уроков физкультуры в неделю. При этом суточный расход энергии должен составлять 3100-4000 ккал.
  Два урока физкультуры в неделю компенсируют ежедневный дефицит двигательной активности лишь на 11%. Для нормального развития девочек необходимо 5—12 ч в неделю, а мальчиков — 7—15 ч занятий физическими упражнениями разного характера (уроки физкультуры, физкультпаузы, танцы, активные перемены, игры, физический труд, утренняя гимнастика и т.п.). Интенсивность ежедневных занятий должна быть достаточно высокой (средняя ЧСС при этом — 140-160 уд/мин).

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность , которая оказывает благоприятное действие на формирующийся организм.

- Были определены следующие ориентировочные показатели суточной ДА детей в возрасте 7-8 лет: 13-17,5 тысяч движений.
- Достижение такого уровня ДА ребенка во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся: ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки в парке, лесу, во дворе. Можно оборудовать дома небольшой спортивный уголок. Лазание по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на велосипеде увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, катающемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и так далее развивают координацию и ловкость. Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания.

Технология здоровьесбережения

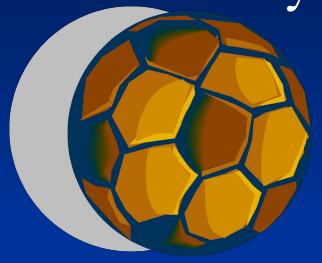
- Технология здоровьесбережения предусматривает ежедневные занятия физическими упражнениями, активное использование сил природы, четкое выполнение режима дня и режима рационального, сбалансированного питания.

Программа здоровьесбережения способствует:

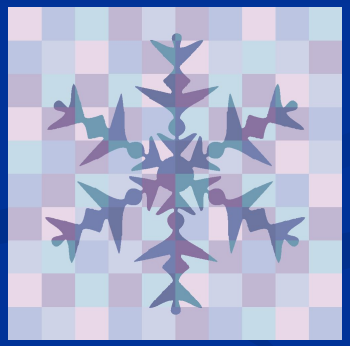
- Формированию у учащихся представления о культуре здоровья.
- Приобретения необходимого минимума знаний в области гигиены, медицинской помощи, здорового образа жизни.
- Обучению жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в повседневной жизни.

Программа обучения основам здоровья состоит из трех частей

- 1 Занятия физическими упражнениями



- 2.Закаливание организма



- 3 Режим дня и рациональное питание

Занятия физическими упражнениями

- Увеличение количества часов, отведенных на уроки физического воспитания до трех часов в неделю.
- Укрепление школьной спортивной базы.
- Внедрение временной оценочной шкалы для определения уровня двигательного режима учащихся с отклонениями в физическом развитии.
- Соблюдение основных методических принципов физического воспитания.
- Проведение различных типов и видов урока.

Закаливание организма

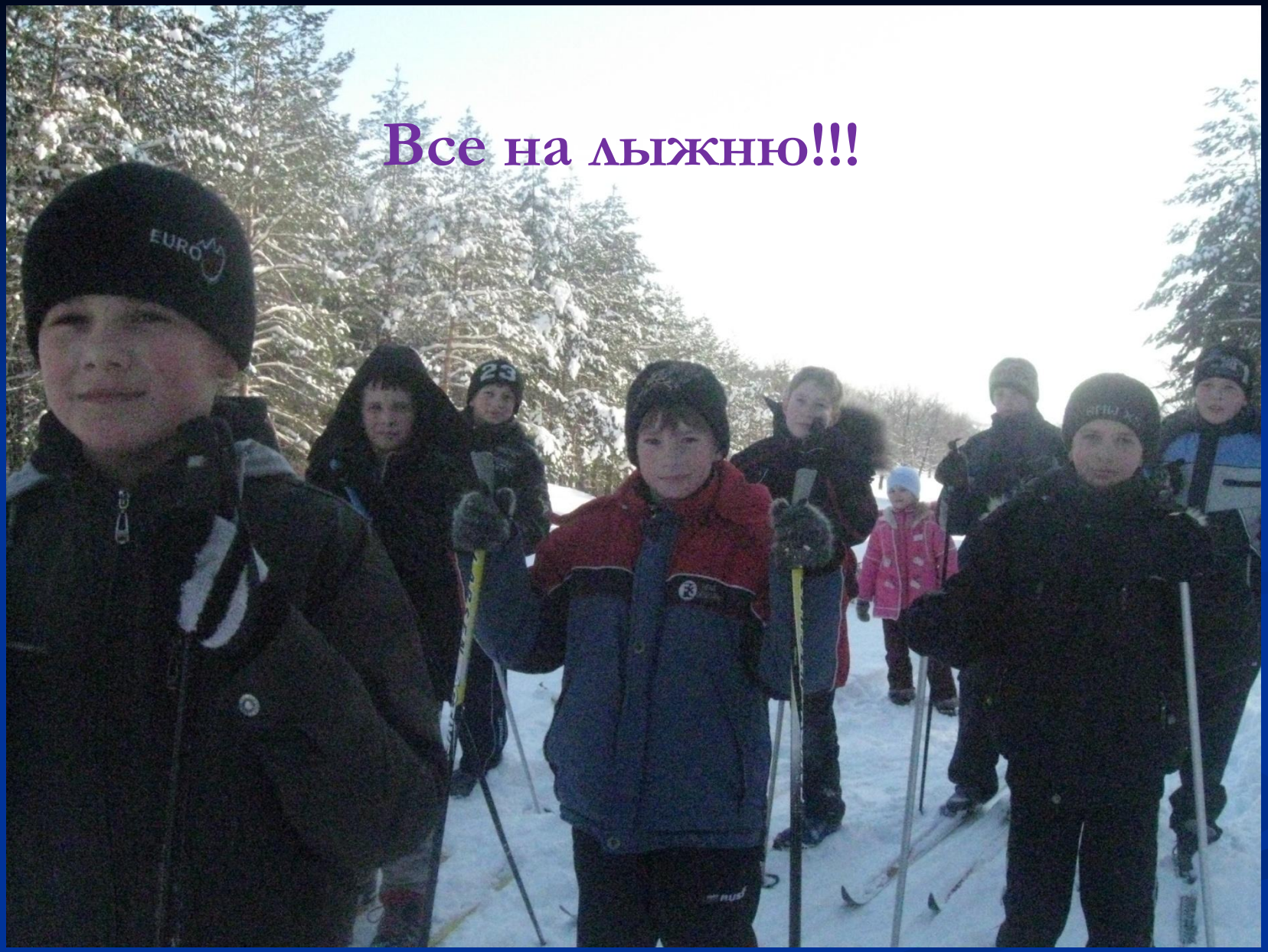
- Для закаливания детей в школах проводятся уроки физической культуры на открытом воздухе – в 1 четверти (сентябрь), третьей (январь – февраль), четвертой (май). Главной задачей является развитие двигательной активности у детей, что в основном и определяет состояние нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной, костно – мышечной систем ребенка.
- Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Лучше начинать летом или осенью. Эффективность процедур увеличивается, если их проводить в активном режиме, то есть в сочетании с физическими упражнениями, играми и т.п. При острых заболеваниях и обострении хронических заболеваний проводить закаливающие процедуры нельзя!

Режим дня и рациональное питание

- Говоря о здоровом, рациональном питании, необходимо помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.
- 1 - равновесие потребляемой и расходуемой энергии
- 2 – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма.
- Питание школьников связано с анатомо-физиологическими особенностями растущего организма и условиями деятельности учащихся. Повышенная калорийность питания у детей по сравнению со взрослыми объясняется интенсивным обменом веществ, большей подвижностью, соотношением между поверхностью тела и его массой (у детей на 1 кг веса приходится большая наружная поверхность, чем у взрослых, а потому они быстрее охлаждаются и, соответственно, теряют больше тепла). Расчеты показывают, что на 1 кг веса тела приходятся следующие размеры поверхности кожи: у ребенка 1 года — 528 см2, 6 лет — 456 см2, 15 лет — 378 см2, у взрослых — 221 см2. Усиленные теплопотери требуют большей калорийности питания. С учетом относительной поверхности тела на 1 кг веса взрослому необходимо получить в сутки 42 ккал, детям 16 лет — 50 ккал, 10 лет — 69 ккал, 5 лет — 82 ккал.

- Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку

Оздоровление в пришкольном лагере


Все на лыжню!!!