Презентация
составлена учителем начальных классов
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 28»
г. Балаково Саратовской области
Михеевой Ларисой Михайловной

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе учащихся начальной школы.

Актуальные задачи образовательного процесса:

1.Воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

2. Использование доступных средств охраны здоровья и развития школьника.

Здоровый образ жизни:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотические вещества);
- положительные эмоции.

Культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека.

Здоровьесберегающие технологии это:

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

Основные направления работы по здоровьесбережению:

- организация клуба «Здоровье»;
- выбор физкультминуток в зависимости от преобладающей деятельности учащихся на уроке;
- лектории для родителей;
- зелёная защита здоровья – комнатные растения в классе и дома.

Планирование работы клуба «Здоровье».

Цель. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности двигательного опыта, развитие физических качеств.

Задачи.

1. Воспитание потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.
2. Выделить и изучить действие природных факторов оздоровления.
3. Формирование социальной потребности жить и быть здоровым.
4. Прививать интерес к физическим упражнениям.

Содержание учебного материала

1. *В гостях у Мойдодыра.*
2. *О режиме дня.*
3. *Игровая программа «Здоровье – овощи плюс фрукты, плюс ягоды.»*
4. *Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.*
5. *Путешествие по городу «Здоровейску».*
6. *Беседа – обозрение «Закаливание и оздоровление организма».*
7. *Игры со скакалками: «Зеркало», «Алфавит», «Удочка».*
8. *Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули».*
9. *Разучивание комплекса упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик».*
10. *Лакомств тысяча, а здоровье одно.*
11. *Общеразвивающие игры: «На прогулку», «Пустое место», «Эстафета зверей».*
12. *Если хочешь быть здоров – закаляйся.*
13. *Спортивный праздник: «Сильнее, выше, быстрее».*
14. *Правильная осанка – залог здоровья.*
15. *Разучивание игр для формирования правильной осанки.*
16. *Простудные болезни, их предупреждение.*
17. *Комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит».*
18. *Подвижные игры на улице.*
19. *Как сохранить хорошее зрение.*
20. *Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками: «Деревца», «Братец Ветер»,*
21. *Берегите зубы.*
22. *Подвижные игры в закрытом помещении.*
23. *Оказание первой помощи при несчастных случаях.*
24. *Спортивный праздник.*
25. *Учебный труд. ГШигиена учебного труда.*
26. *Разновидности игры. «Салки».*
27. *Игры для развития внимания.*
28. *Режим и гигиена питания.*
29. *Комплекс упражнений с флажками.*
30. *Помоги себе сам. Практическая работа.*
31. *Где можно и где нельзя играть.*
32. *Литературная игра «Ай, не буду, не хочу!»*
33. *Спортивные соревнования «Сильные, ловкие, смелые»,*
34. *Праздник «Чистота и здоровье».*

Требования к проведению физкультминуток:

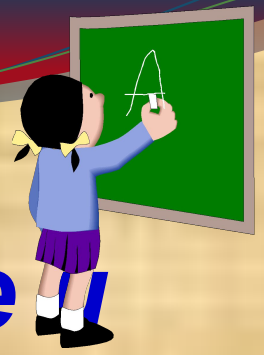
- комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, т.к. однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность.

- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт результата; важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

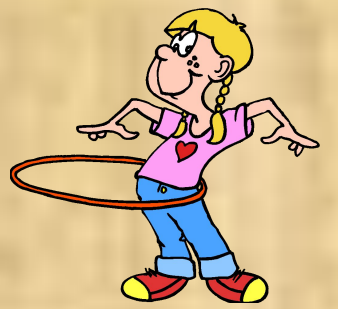
Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для слуха;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.



I блок.
Личность ребёнка в школе и дома.

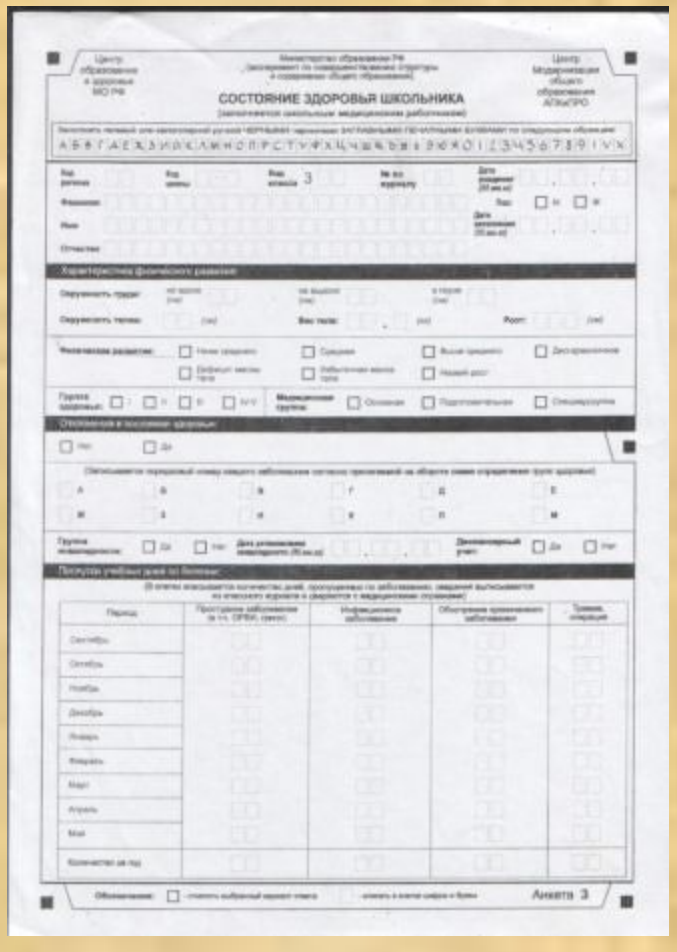
1. Изучение семьи (анкета для родителей, посещение семьи).
2. Родительские собрания.
3. Индивидуальные беседы.
4. Классные часы.
5. Совместные праздники.



II блок.
Здоровая семья.

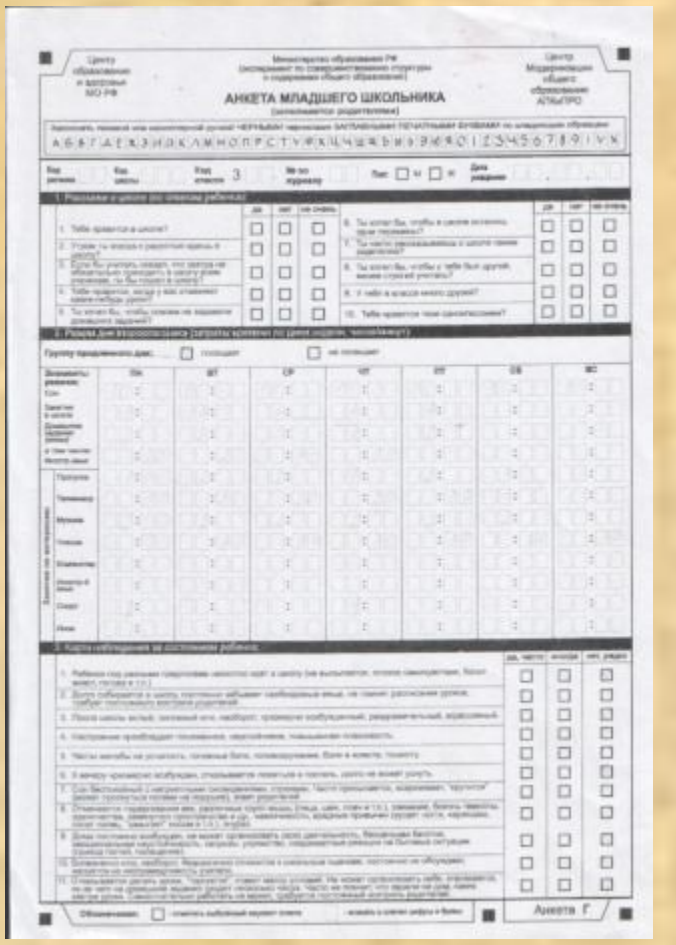
1. Мониторинг здоровья учащегося.
2. Анкета для родителей «Вредные привычки и моё здоровье»
3. Работа с детьми по предупреждению вредных привычек.

Мониторинг здоровья учащегося.



СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

Анкета 3



АНКЕТА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Анкета 1

Условия подбора растений в классе:

1. запах растений не должен быть очень сильным, отвлекающим;
2. присутствие растений в классе не должно вызывать аллергических реакций ни у кого из учащихся;

Уход за растениями

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».