

# Формы здоровьесберегательной работы

---

# ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.

ЗОЖ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДПОСЫЛКОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗНЫХ СТОРОН ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ДОСТИЖЕНИЯ ИМ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ И ПОЛНОЦЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ, ДЛЯ АКТИВНОГО УЧАСТИЯ В ТРУДОВОЙ, ОБЩЕСТВЕННОЙ, СЕМЕЙНО-БЫТОВОЙ, ДОСУГОВОЙ ФОРМАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



## **СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ**

- **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ;**
- **РЕЖИМ УЧЁБЫ БЕЗ ПЕРЕНАГРУЗОК;**
- **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;**
- **СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ;**
- **ОРГАНИЗАЦИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ С ПРЕОБЛАДАНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ПРОГУЛКИ, ПОХОДЫ И Т.Д.) – ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.**



# Понятие здоровьесбережения

---

- Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования провозглашен в системе нормативных документов .
  - **Мероприятия здоровьесберегающей деятельности:**
    1. организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
    2. реализация системы просветительской работы по формированию культуры отношения к своему здоровью;
    3. повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
    4. формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

---

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.



# Здоровьесберегающая технология.

— это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

# Функции здоровьесберегающей технологии

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ



# ФОРМИРУЮЩАЯ

---

- осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном или спортивном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

# ИНФОРМАТИВНО- КОММУНИКАТИВНАЯ

---

- обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

# ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ

---

- заключается в мониторинге развития детей на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога-тренера в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

# АДАПТИВНАЯ

---

- воспитание направленности на здоровый образ жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды; способствует адаптации к социально-значимой деятельности

# РЕФЛЕКСИВНАЯ И ИНТЕГРАТИВНАЯ

---

- **РЕФЛЕКСИВНАЯ** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.
- **ИНТЕГРАТИВНАЯ** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания и обучения, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

# Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании

---

- Уроки физической культуры, проведение физкультурно-массовых мероприятий с различными категориями граждан решают проблему организации физической активности, профилактику малоподвижности. Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с двигательной активностью.
- Физическая активность может быть организована двумя направлениями:
  1. Занятия больших форм - уроки физической культуры и работы в спортивных секциях во внеурочное время.
  2. Занятия малых форм, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлинённой перемене).
- .

# Здоровьесберегающие технологии

---

- 1 учёт индивидуальных особенностей занимающихся
- 2. не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки
- 3. поддержание благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

# Здоровье в норме если ребенок :

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость,  
здоровье позволяет е справляться с учебной нагрузкой;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – честен, самокритичен.

# Формы работы

---

- Пальчиковая гимнастика
- Физкультпаузы
- Физкультминутки
- Дыхательная гимнастика

# Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика полезна для малышей разного возраста. С самого рождения родители могут выполнять элементарные упражнения, поглаживая и массируя пальчики своего малыша. Для шестимесячных детей существуют комплексы пальчиковой гимнастики, которые позволяют развить мелкую моторику. Также, пальчиковая гимнастика применяется для школьников, чтобы дать отдых рукам, когда дети учатся писать.



Большинство упражнений пальчиковой гимнастики для малышей сопровождаются проговариванием известных поговорок. Перебирая и потирая пальчики ребенка можно произносить с выражением следующий стишок:

- **Сорока-белобока**
- *Кашу варила,*
- *Деток кормила,*
- *Этому дала* (загибаем мизинец)
- *Этому дала* (загибаем безымянный палец)
- *Этому дала* (загибаем средний палец)
- *Этому дала* (загибаем указательный палец)
- *А этому не дала* (тянем за большой палец)
- *Ты дров не рубил,*
- *Воды не носил,*
- *Кашу не варил! Кашу не варил!*

А самые простые движения – это изображение при помощи пальчиков различных фигурок:

- **"Флажок"**. Четыре пальца соединить вместе, большой опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе.
- **"Очки"**. Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставить колечки друг к другу, поднести к глазам.
- **"Бинокль"**. Большой палец каждой руки вместе с остальными образуют кольца. Посмотрите в «бинокль».
- **"Зайчик"**. Указательный и средний пальцы разведены в стороны, остальные прижаты к ладони. Заяц шевелит ушками.
- **"Коза"**. Указательный и мизинец раздвинуты в стороны, остальные пальцы прижаты к ладони. Коза бодается.

# Физкультпаузы

---

Физкультпауза — это форма кратковременного активного отдыха при выполнении домашнего задания. Обычно через 35—40 минут занятий у подростка ослабляется внимание, от долгого сидения нарушается кровообращение (застой крови в нижних конечностях). Для повышения умственной работоспособности, улучшения кровообращения, активизации работы сердца и легких, ускорения выделения продуктов обмена из организма необходимо устраивать короткие — на 5—10 мин — перерывы в работе с выполнением физических упражнений.

Физкультурные паузы состоят из 5—8 упражнений, повторяемых 6—8 раз в среднем темпе. Упражнения должны быть простыми, хорошо знакомыми подростку. В физкультпаузы включают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног.

# Зарядка для плеч и спины

<p>1.</p> 	<p>2.</p> 	<p>3.</p> 
<p>Плавно поднимите плечи <b>максимально</b> вверх, затем медленно опустите <b>максимально</b> вниз. На подъеме делаем вдох, а при опускании выдох.</p>	<p>Плавно подавайте плечи вперед - назад. Затем сделайте несколько круговых движений плечами вперед и назад.</p>	<p>В течении 10 секунд в быстром темпе поочередно поднимайте одно плечо вверх, при этом опуская другое вниз.</p>
<p>4.</p> 	<p>5.</p> 	<p>6.</p> 
<p>Соедините руки в замок за спиной. Выпрямите локти, старайтесь поднять руки как можно выше, сдвигая вместе лопатки.</p>	<p>Положите ладони на плечи. Постарайтесь перекрестить локти, пока не почувствуете натяжение мышц спины.</p>	<p>Соедините руки в замок над головой, ладонями от себя. Потянитесь к потолку, затем медленно наклонитесь <b>максимально</b> вправо. (не наклоняться вперед и не отрывать лодыжки от стула.) Повторите в другую сторону.</p>

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

---

**Физкультминутки** – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Физкультминутки проводятся во время учебных занятий. Учитель может специально отвести на уроке 2—3 минуты, чтобы ученики могли сделать короткую передышку. Можно использовать время перемены или динамической паузы.

Физкультминутку может проводить и сам учитель, и подготовленный ученик. Ученики могут проводить физкультминутки по очереди.

Дома Вы сами можете отложить ручку, книжку, встать из-за письменного стола и сделать несколько несложных упражнений. Прерываться нужно через каждые 40—45 минут занятий.





# Дыхательная гимнастика



- **Дыхательная гимнастика** – это система упражнений, направленная на оздоровления организма.

## Дыхательные упражнения бывают:

- статическими (которые выполняются в состоянии покоя)
- динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения)
- специальными (т. е. дренажными – которые показаны при определённых заболеваниях).

# Как проводить гимнастику

---

1. Дыхательную гимнастику с детьми школьного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.
2. Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме.
3. Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.
4. Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его. Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

# Пример дыхательной гимнастики

---

## **Радуга, обними меня**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Исходное положение - стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 секунд.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».