
«СБЕРЕЖЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС»

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта – это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения программы начального общего образования.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- **сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье (в том числе от общения с компьютером, просмотра телепередач, участие в азартных играх);**
- **дать представление о пагубном влиянии на здоровье табака, алкоголя, наркотиков, снижения двигательной активности, переутомления, инфекционных заболеваний и т.п.;**
- **сформировать представление об основных компонентах здоровья и здорового образа жизни:**
 - ✓ **научить выполнять правила личной гигиены;**
 - ✓ **сформировать представление о здоровом питании;**
 - ✓ **учить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;**
 - ✓ **обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);**
 - ✓ **сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;**
 - ✓ **научить делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;**
 - ✓ **сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья.**

КАКИМ ЖЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ СОВРЕМЕННЫЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ УРОК?

- 1. Начинать урок нужно с ритуала приветствия, выполняющего роль разогревающего упражнения.**
- 2. Проверка домашнего задания должна быть построена не как проверка «правильно - неправильно», а как рефлексия (что было трудно – легко, интересно – неинтересно, что удалось узнать от родителей).**
- 3. В вводной части урока организуется актуализация знаний по теме урока.**
- 4. В основной части формируются новые представления (это наиболее информативная часть урока).**
- 5. Заключительная часть используется как закрепление убеждений и отработки на их основе личной стратегии поведения.**
- 6. Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта.**

**Важное условие урока – это создание
положительной психологической
атмосферы, активность каждого
участника, использование методов
групповой работы.**



- ✖ **Важным условием развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6 до 48 тысяч движений ежедневно. Для закрепления мысли человеку необходимо движение.**
- ✖ **И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу. Поэтому следует помнить: неподвижный ребенок не обучается!**



В процессе работы я стараюсь широко применять динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга, тонизируют весь организм.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена.

Игры – хороший отдых между уроками. Они:

- × снимают чувство усталости;**
- × тонизируют нервную систему;**
- × улучшают эмоциональное состояние;**
- × повышают работоспособность.**



ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности.

Упражнения направлены на активизацию межполушарных взаимодействий, когда полушария головного мозга обмениваются друг с другом информацией, происходит синхронизация их работы.

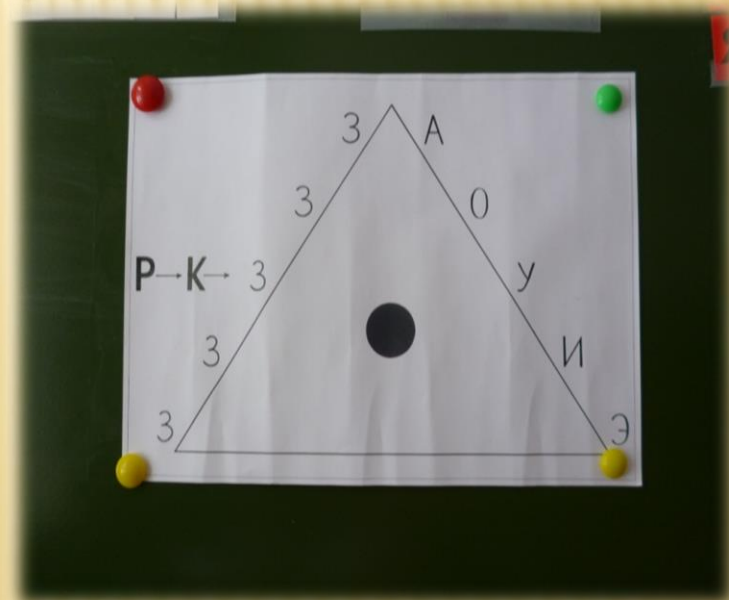
Если на уроке предстоит интенсивная нагрузка, работу полезно начинать с кинезиологического упражнения, например с «Зеркального рисования».



Одним из приемов оздоровления учащихся на уроке являются упражнения, направленные на расширение зрительно – пространственной активности. Это использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображены какие – либо фигуры (овал, треугольник, восьмерка...).

Этот плакат размещают на доске, стене выше уровня глаз. По просьбе учителя дети «пробегают» глазами в указанном направлении.

А если еще добавить буквы – будет способствовать и навыку беглого чтения (увеличению поля зрения).



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Способствуют предотвращению зрительного утомления и зрительных расстройств («часики», «вредная точка», «Любопытная Варвара» и другие).

Приём «Письмо носом» - хорошо снимает напряжение в области глаз. Используя нос как длинный карандаш, дети пишут или рисуют что-нибудь в воздухе. Глаза закрыты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ И КИСТЕЙ РУК

Важнейший фактор, стимулирующий речевое развитие ребенка, мощное средство, повышающее работоспособность коры головного мозга.

Широко используется пальчиковая гимнастика, массажные шарики, колечки доктора Редека.

Дыхательные упражнения – обеспечивают высокую работоспособность, развивают слуховую память, снимают утомление, способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, учат правильно дышать.

Использование скороговорок, упражнений дыхательного характера позволяют преодолеть моторно – закрепощённую и статистическую позу у детей.

Музыкальные паузы – отличное средство для снятия внутреннего напряжения и самовыражения. Голос – это своеобразный индикатор здоровья. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петть полезно даже тогда, когда нет ни слуха, ни голоса. Пение благотворно действует на:

- **бронхо – легочную систему, почки;**
- **железы внутренней секреции;**
- **массирует гортань;**
- **щитовидную железу;**
- **сердце.**



Психогимнастика – это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими.

Такие игры помогают детям:

- преодолевать барьеры в общении;**
- лучше понимать себя и других;**
- снимают психическое напряжение;**
- дают возможность самовыражения;**
- формируют навыки позитивного коммуникативного общения.**

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Их можно проводить под спокойную расслабляющую музыку («Путешествие на облаке»).

«Снеговик» – упражнение на растяжки и чередования мышечного напряжения и расслабления (Зима – снеговик крепкий, как лед. Весна – снеговик начал таять).

Воспитанию культуры здорового образа жизни способствуют также:

✓ проведение дней здоровья, конкурсов, праздников, направленных на пропаганду здорового образа жизни;



✓ проведение просветительской работы с родителями, привлечение их к массовым оздоровительным праздникам.



✓ Курс «Твоё здоровье» («Разговор о правильном питании»)



Для укрепления здоровья участников образовательного процесса рекомендуется использовать:

- **массаж;**
- **элементы фитотерапии;**
- **витамиотерапию;**
- **йодирование питьевой воды;**
- **использование аминокислоты глицина 2 р. в год (в декабре и весной – с целью укрепления памяти);**
- **кабинет физиотерапии;**
- **ароматерапию;**
- **фитобары в стенах школы;**
- **оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся;**
- **создание положительной психологической атмосферы в образовательном учреждении;**

Важно научить детей:

- **развивать личностные качества, способствующие познанию себя, управлению своим эмоциональным и физическим состоянием.**
- **воспринимать здоровье и жизнь как величайшую ценность;**
- **самим заботиться о своем здоровье;**

