

**Важнейшей ценностью для
человека является здоровье
«Когда нет здоровья, молвит
мудрость, не может расцвести
искусство, не играют силы,
бесполезно богатство и
бессилен ум»**

Геродот

ТЕМА:

Комплексная программа «Здоровьесберегающий подход к организации образовательного процесса в начальной школе»

**Учитель начальных классов МОУ
«Гимназия № 1» г. Воркуты
Цапеш Яна Леонидовна**

ЦЕЛЬ:

создание условий образовательной деятельности, соответствующих требованиям сохранения здоровья учащихся и обеспечения психологического комфорта для всех участников образовательного процесса (создание здоровьесберегающей среды образовательного учреждения)

ОБЪЕКТ:

формирование здорового образа жизни и условий для сохранения и развития физического и психического здоровья младших школьников.

ПРЕДМЕТ:

здоровьесберегающие технологии как средство формирования здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

- Рациональная организация учебно-воспитательного процесса в МОУ «Гимназия № 1»
- Организация просветительско-воспитательной работы с учащимися и родителей, направленной на формирование ценности здоровья.
- Формирование социального партнёрства между педагогами и родителями в здоровьесберегающей среде.
- Организация необходимой медико-социальной и психолого-педагогической помощи школьникам.
- Ведение постоянного мониторинга за состоянием здоровья учащихся МОУ «Гимназия №1»

Основные направления работы:

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОУ
РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО
ПРОЦЕССА
РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО – ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ
РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ, СПЕЦИАЛИСТАМИ И
РОДИТЕЛЯМИ
ПРОФИЛАКТИКА И ДИНАМИЧЕСКОЕ
НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

Рейтинг патологий здоровья школьников:

- 1 место Нарушение осанки
- 2 место Нервно-психические расстройства
- 3 место Болезни органов пищеварения
- 4 место Нарушение остроты зрения



За период обучения в школе число
здоровых детей уменьшается в 4 раза

Факторы, влияющие на здоровье детей

Эндогенные

Генетические
Факторы риска пре- и
постнатального
развития

Экзогенные

Экологические
Социокультурные
Социоэкономические
Педагогические (ШФР)

Рейтинг школьных факторов риска: НИИ возрастной физиологии АПН РФ (Безруких М.М.)

Стресс, главной причиной которого является дефицит времени

Нерациональная организация учебного процесса

Интенсификация учебного процесса

Отсутствие системы работы по формированию здорового образа жизни

Оздоровительные физкультурные мероприятия, применяемые

В ходе учебного процесса

*Физическое
Воспитание
школьников*

*Работа по
профилактике*

- Простудных заболеваний
- Нарушений осанки
- Нарушений остроты зрения

*Вне уроков
физкультуры:*

1. Гимнастика до занятий
2. Подвижные перемены
3. Физкультминутки
 - Дыхательная гимнастика
 - Локальная- для различных частей тела
 - Элементы самомассажа

в ходе внеклассной и
внеурочной работы

*В кружках и
секциях:*

1. Проведение Дней здоровья, Уроков здоровья
2. Занятия в спортивных секциях
3. Проведение спортивных праздников

Виды занятий для реализации программы

теоретическая часть

- **Беседы, рассказы, убеждения**
- **Обсуждение прочитанного**
- **Исследование причин**

Практическая :

изготовление коллажа

ролевые игры

импровизированные сценки

моделирование

тренинги, опросы, анкетирование

Средства здоровьесберегающих технологий

Средств
а
двигате
льной
активно
сти

Оздоров
ительн
ые
силы
природы

Гигиени
ческие
фактор
ы



Средства двигательной направленности

Физические упражнения, физминутки

Подвижные перемены

Эмоциональные разрядки и «минутки
покоя»

Гимнастика

Самомассаж



Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

Занятия на свежем воздухе

Солнечные и воздушные ванны

**Фитотерапия,
витамиотерапия,
ароматерапия**

Выполнение санитарно-гигиенических требований

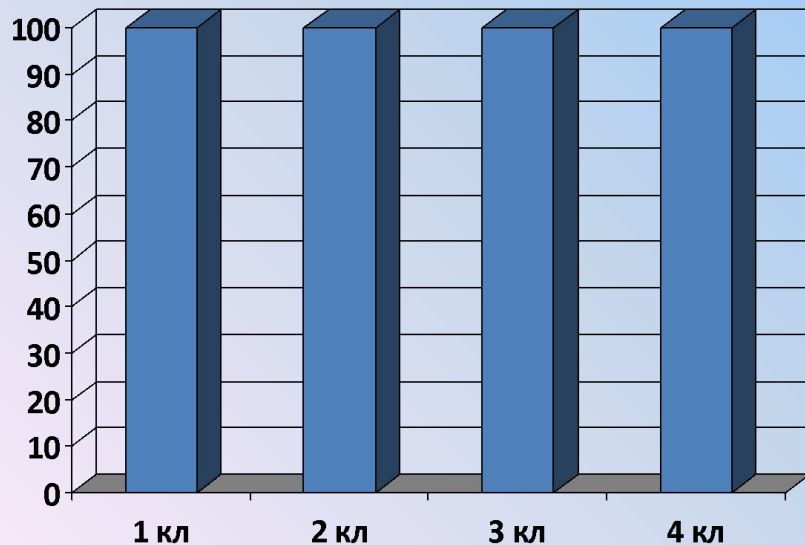
Личная и общественная гигиена

Соблюдение общего режима дня, питания и сна

Обучение детей приёмам ЗОЖ, приёмам простейшей первой медицинской помощи

Питание

« Помни всюду и всегда:
Для нашего здоровья
Полноценная еда-
Важнейшее условие»



Сотрудничество как форма взаимодействия, обеспечивающая психическое здоровье обучающихся

Сотрудничество – это активная помощь друг другу в достижении результата, которая может осуществляться одновременно или последовательно для взаимодействующих сторон.

Противоречие:

некомпетентность родителей
в вопросах психического здоровья детей

Проблема:

Как без нравоучений и лекций уйти от
традиционного понимания процесса
воспитания как решения проблем
успеваемости и поведения?

Цели сотрудничества:

- включить родителей в учебно-познавательный процесс;
- обучить родителей эффективным способам взаимодействия с детьми;
- создать единое образовательное (смысловое и ценностное) пространство

Способы организации сотрудничества:

- собрания-практикумы;
- круглые столы;
- собрания-конкурсы;
- собрания – праздники;
- собрания – мастерские;
- семейные - путешествия;

Сотрудничество учителя, родителей и детей

- Обеспечивает психологическое здоровье ребенка; дает чувство защищенности, надежду на успех, помогает адаптироваться в школьной среде;
- Развивает готовность принять и оказать помощь в нужной ситуации;
- Мотивирует к учебе (закрепляется чувство радости от совместного труда и творчества);