

Морозова Светлана Викторовна

учитель начальных классов
МБОУ «СШ№**16**» города Смоленска

Тема педагогического опыта:

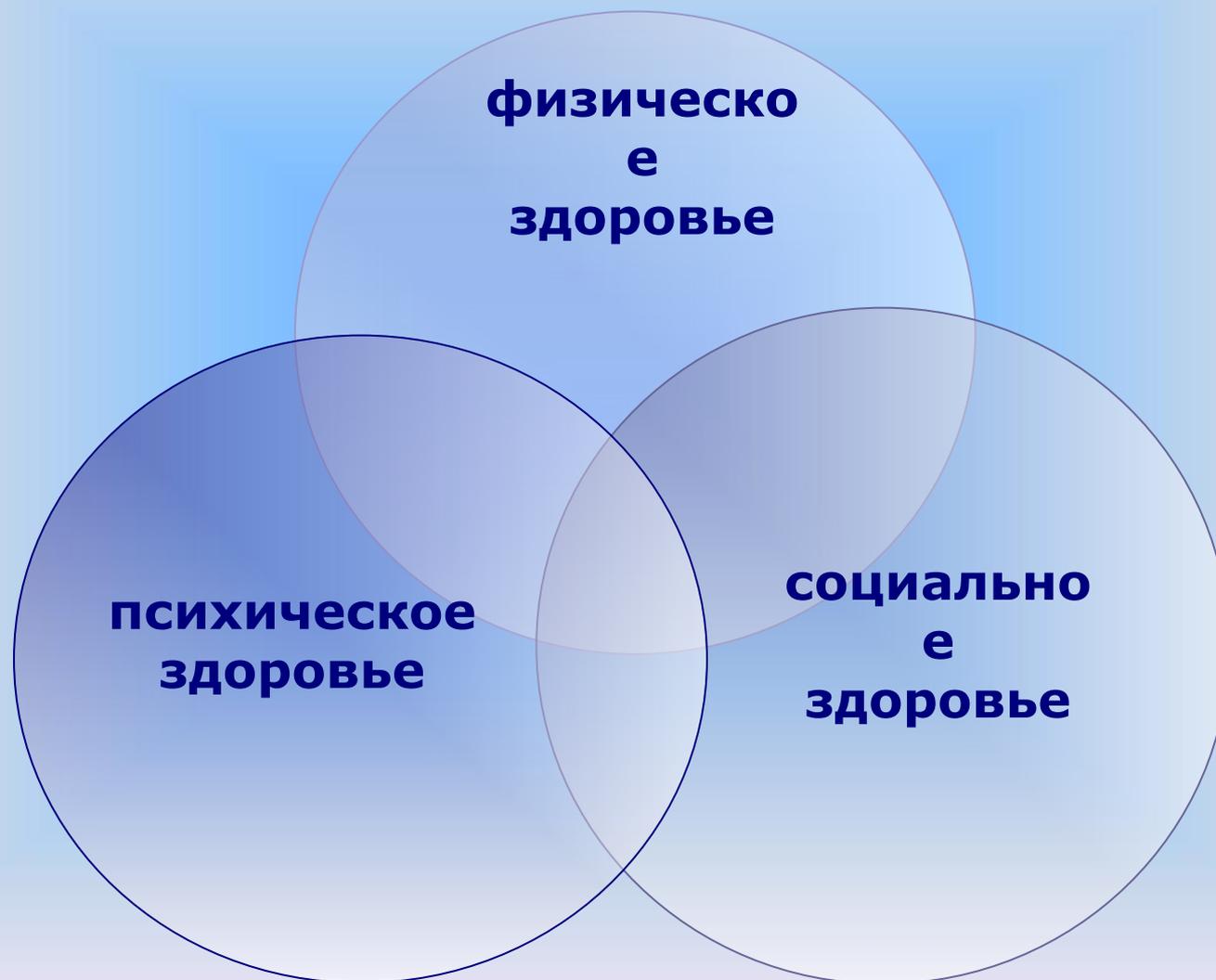
**«Применение здоровьесберегающих технологий
на уроках и во внеурочное время в начальной
школе»**

Концепция опыта

«Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В. А. Сухомлинский

Здоровье – это полное благополучие



Актуальность

- демографический кризис;
- снижение продолжительности жизни;
- неблагоприятные социальные и экологические факторы;
- отрицательное влияние школы на здоровье детей;
- катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.

Направления здоровьесбережения на уроках и во внеурочное время:

выполнение
режима дня

утренняя
зарядка

физкультминутки
на уроках

повышение
мотивации
к ЗОЖ

подвижные
перемены

соблюдение
гигиенических
правил

профилактика
вредных привычек

Режим дня – одно из направлений сохранения здоровья ребенка

Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый **распорядок жизни**. Это и есть режим дня. Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна и других различных дел.

Режим дня – это



Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



Соблюдение гигиенических правил:

соблюдение норм СанПиН **2.4.2.2821-10**;

разноуровневые задания на уроках;

разумное сочетание умственного и физического труда;

занятия физической культурой и закаливание;

рациональное питание;

чередование труда и активного отдыха;

полноценный отдых;

правильное гигиеническое содержание тела , обуви и одежды, жилища.

Профилактика вредных привычек:

Сотрудничество с врачами ГБУЗ

«Ромодановская ЦРБ»

Активизация участия школьников во
внеурочное время

Внеклассные мероприятия:

«К нам приехал Мойдодыр!»,

«Если хочешь быть здоров»

Агитбригады: « Злой волшебник табак»,

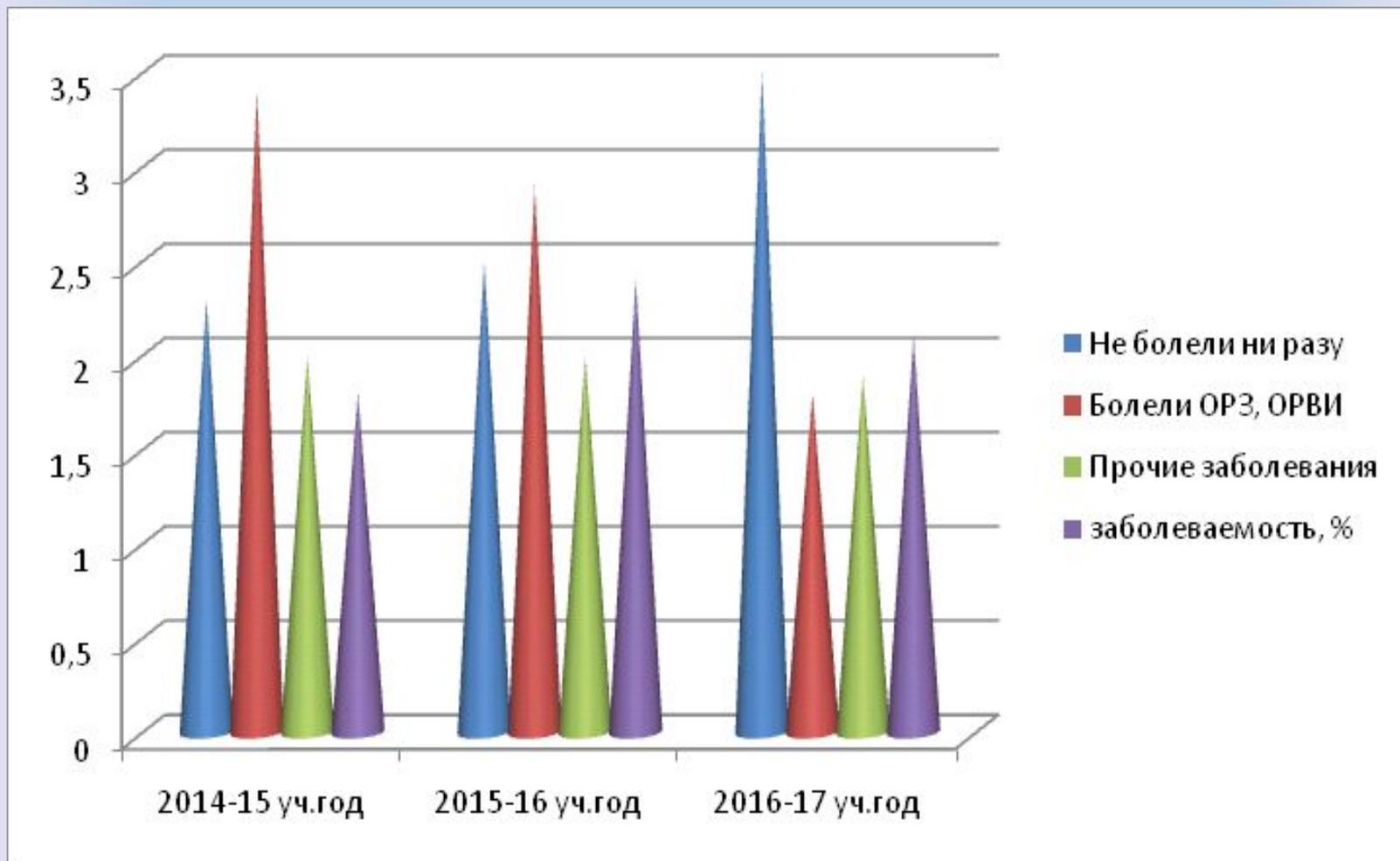
«Наркотикам говорим – Нет!»

Дни здоровья

Занятия в спортивных кружках и секциях

Видеофильмы, мультфильмы, презентации,
проекты.

Результативность работы



Повышение мотивации к ЗОЖ:

эффективно используемое учебное время на уроке;
повышение интереса детей к предмету, к творческой
и исследовательской работе;
развитие у учащихся личных и социальных навыков,
творческих способностей и уверенности в себе.

Вывод

Организация учебной деятельности с применением здоровьесберегающих технологий:

способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, как важнейшего фактора работоспособности и развития детского организма;

формирует у младших школьников основы здорового образа жизни;

включает учащихся в активный творческий процесс формирования личности, способной к самоопределению, пониманию ценности человеческой жизни и умению найти своё место в ней.

Заключение

«Здоровье - не всё, но всё без
здоровья – ничто»

Сократ

Древние греки утверждали:

**«Хочешь быть здоровым – бегай.
Хочешь быть красивым – бегай.
Хочешь быть умным – бегай»**

Что такое здоровье?

- *Здоровье – это красота.*
- *Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.*
- *Здоровье – это мы и природа.*
- *Здоровье – это то, что нужно беречь.*
- *Здоровье – это сила и ум.*
- *Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже моему коту.*
- *Здоровье – это счастье, это когда здоровы наши близкие люди, когда у нас дружная семья, и мы с радостью бежим домой, где нас всегда ждут.*