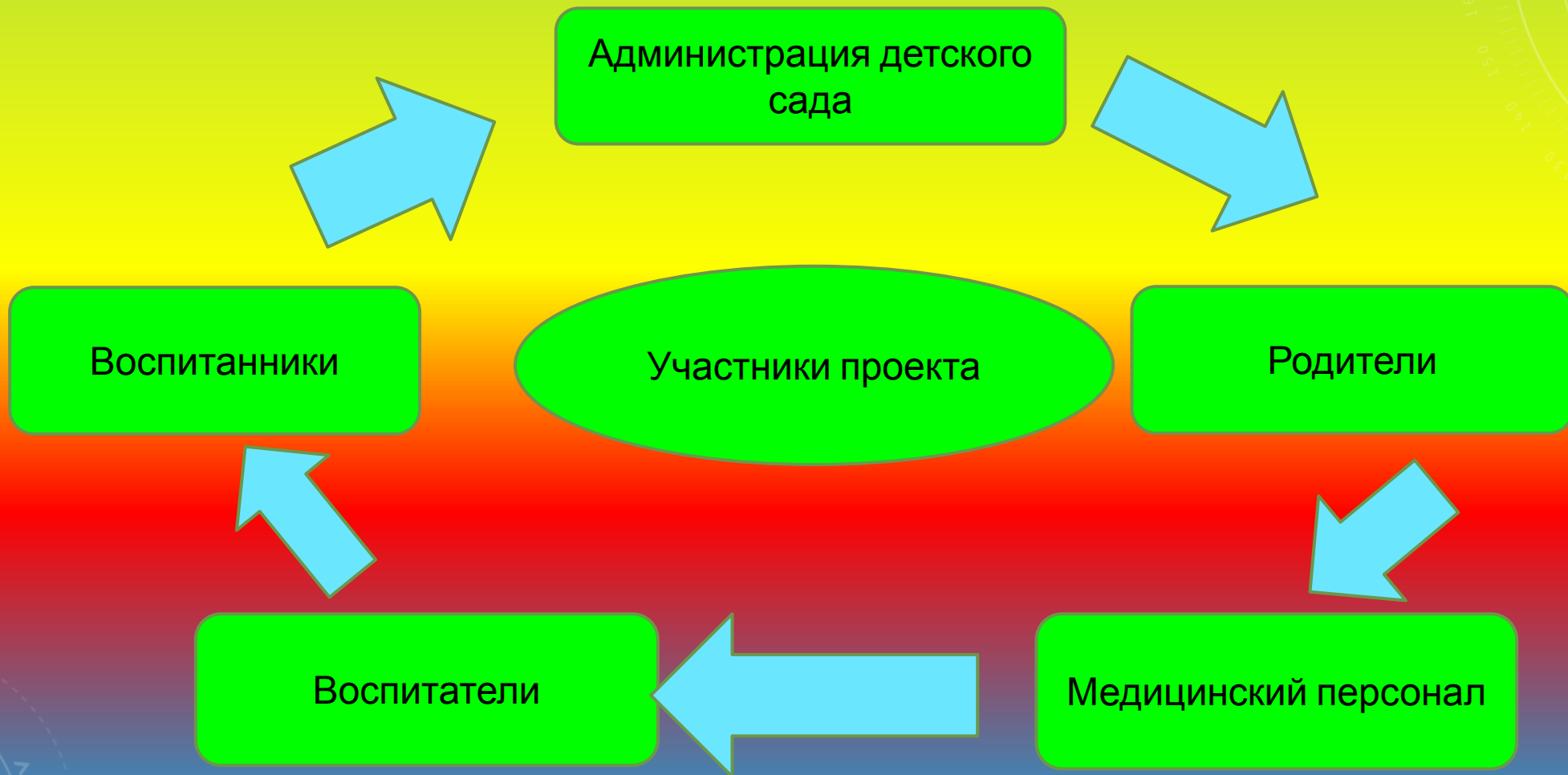


Здоровый образ жизни. Физкультура.

Выполнил ученик 5 «А» класса
Средней школы №48
Дернов Никита

ПЛАН

- 1. Актуальность темы.
- 2. Задачи.
- 3. Исследовательская деятельность.
- 4. Профилактика переутомления на занятиях.
- 5. Здоровьесберегающие технологии решают задачи рациональной организации образовательного процесса.



АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ.

- Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.
- Приоритеты в режиме дня принадлежат физкультурно-оздоровительной деятельности. К ним относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, занятия, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д

Задачи

учить основам здорового образа жизни

воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям физической культуры

укреплять здоровье и повышать работоспособность младших школьников



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Проведены:

мониторинг здоровья воспитанников;

обследование жилищно- бытовых условий;

анкетирование родителей;

диагностическое обследование.

- По результатам созданы :

Комплекс физкультминуток, утренней и бодрящей гимнастики

- Планируем создать:

«Паспорт здоровья группы».

«Дневник здоровья воспитанника».

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ

- сокращение периода адаптации к содержанию материала в начале занятия;
- оптимальный ритм и темп занятия;
- эмоциональность, артистизм педагога;
- разнообразие видов деятельности;
- использование приемов поощрения, подбадривания;
- практикование нестандартных занятий;
- проведение динамических пауз.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕШАЮТ ЗАДАЧИ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Диспансеризация воспитанников;
- Профилактические прививки;
- Обеспечение двигательной активности;
- Витаминизация;
- Мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ, эпидемии гриппа;
- Режим питания.