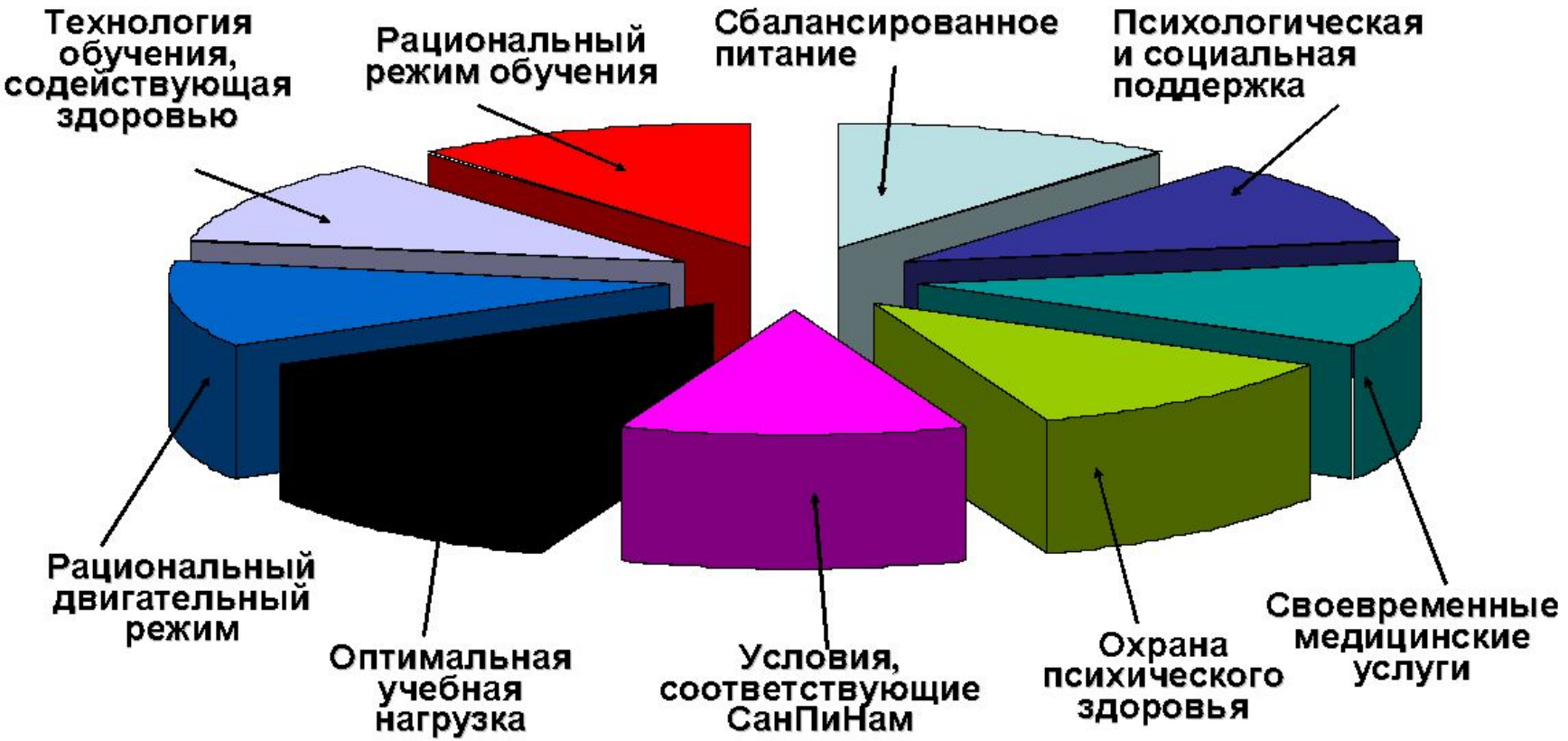
Организация здоровьесберегающей среды в условиях сельской школы в рамках ФГОС

Из опыта работы
учителя начальных классов
1 квалификационной категории
Переведенцевой Марии Викторовны

2012- 2013 год

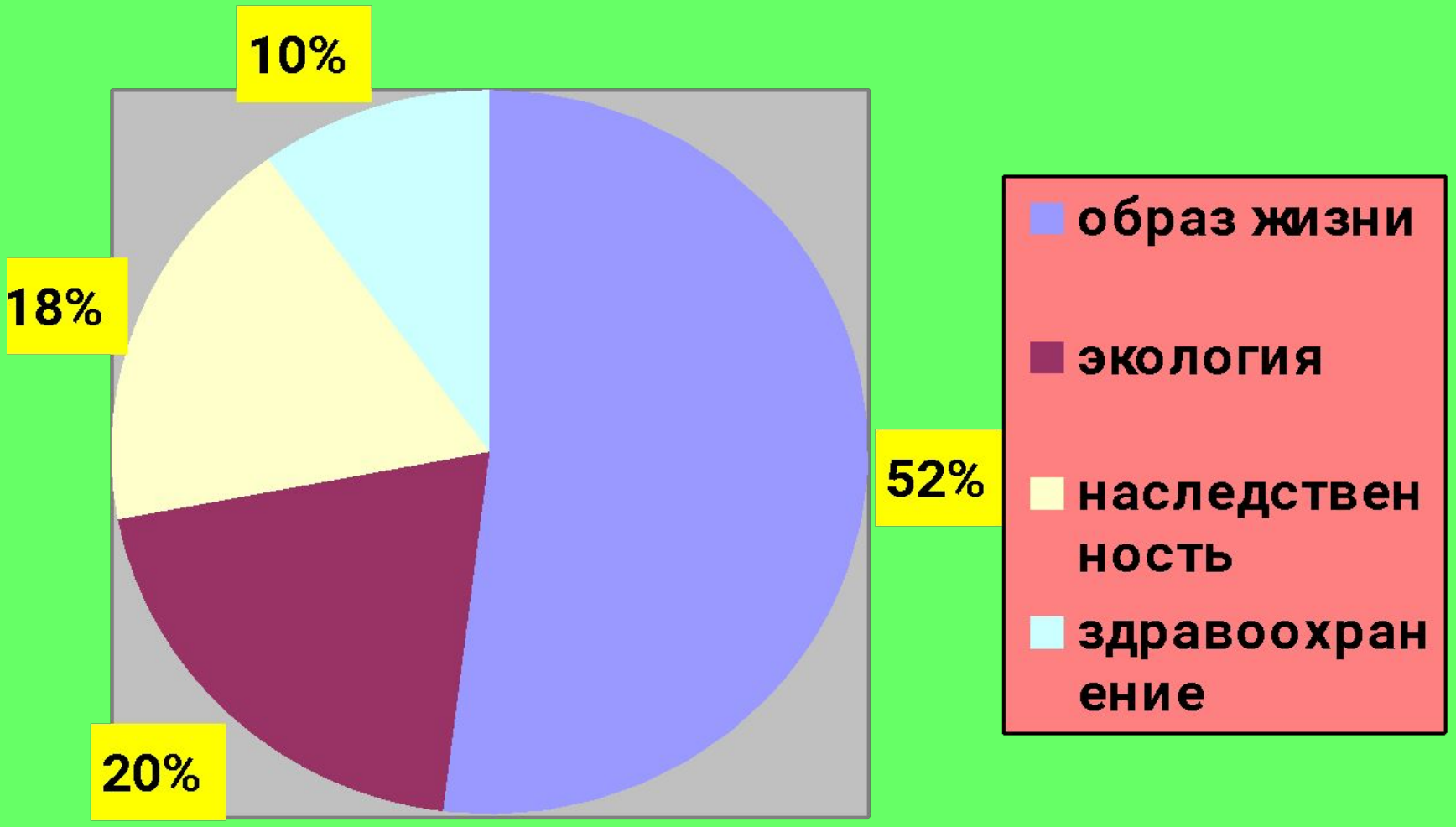
ФГОС

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

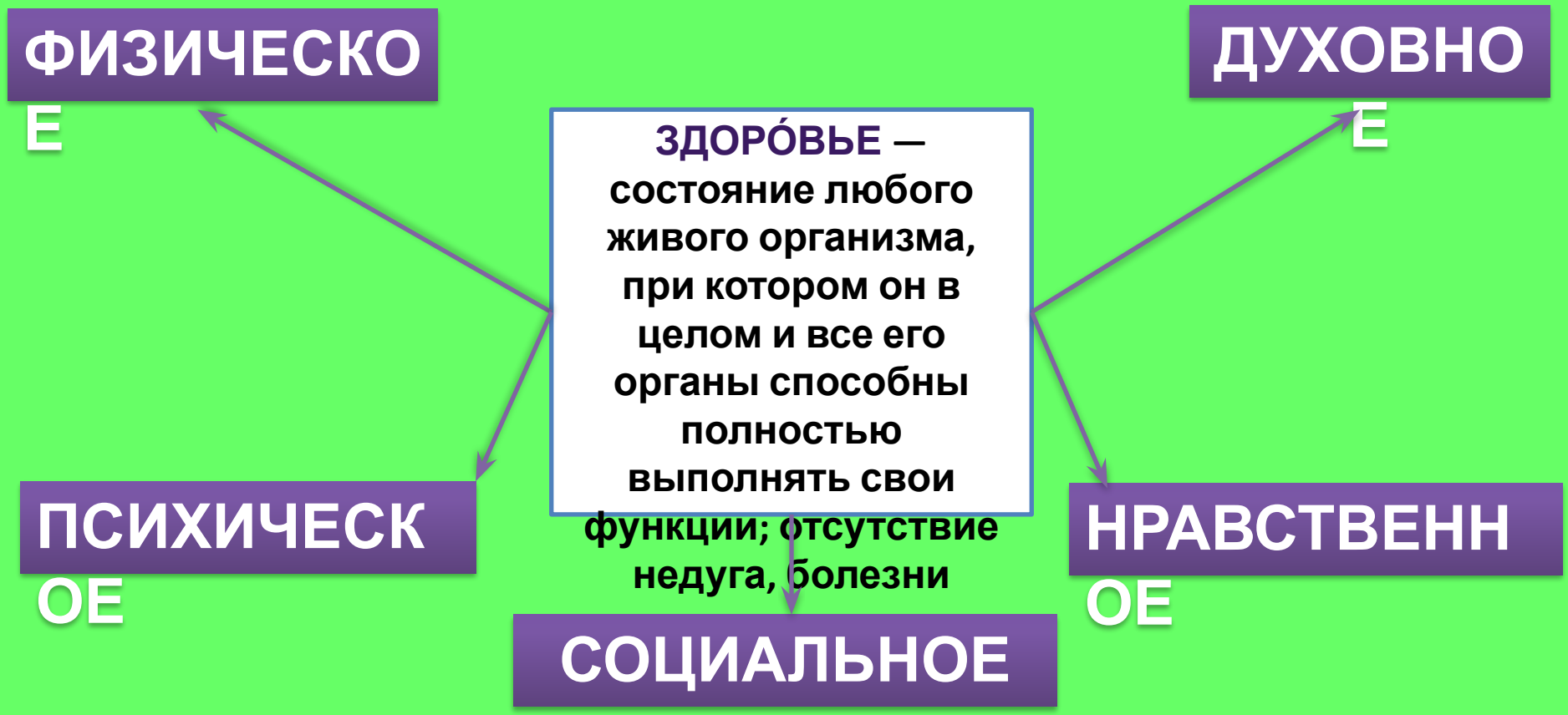


Факторы, влияющие на формирование здоровья

ФГОС



Что такое здоровье?



Ежедневная утренняя зарядка перед первым уроком

Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм. Утренняя зарядка призвана для того, чтобы снабдить организм энергией и поднять настроение перед насыщенным событиями днем. Физические упражнения ускоряют кровоток, позволяя мышцам, связкам и сухожилиям получить повышенную дозу питательных веществ, что благотворно сказывается на их тонусе. Стоит лишь начать двигаться, как силы сразу же появятся.

Ежедневная утренняя зарядка **перед первым уроком**

- **Физкультурные минутки** - кратковременные перерывы на занятиях для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся.
- Их цель - предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Для физических минуток в упражнения мы включаем

упражнения:

- по формированию осанки
- для укрепления мышц рук
- для укрепления мышц ног
- для дыхания
- для глаз
- для мимики лица
- потягивание
- массаж области груди, лица, рук, ног

Динамические перемены

Динамические перемены - организованная форма активного отдыха на открытом воздухе, в спортзале, в коридоре. Их обычно проводят после второго урока. Длительность динамической перемены 35-40 минут.

Я проводила динамическую перемену в 1 полугодии ежедневно после 2 урока

12:55 22/ФЕВ/2013

Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. В.А.Сухомлинский

***Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветовые круги, выставленные на классной доске (диаметр - 30 см). Каково же их назначение*?**

- **Жёлтый круг-** уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.
- **Синий круг** - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.
- **Красный круг** - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.
- **Зелёный круг** - для успокоения, если дети расшумелись.
- **Оранжевый круг -** цвет творчества, будит фантазию.

10 правил здоровьесбережения

✔Обращайте больше внимание на питание!
✔Больше двигайтесь!
✔Спите в прохладной комнате!
✔Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
✔Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
✔Гоните прочь уныние и хандру!
✔Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
✔Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
✔Соблюдайте режим дня!
✔Желайте себе и окружающим только добра!

Б У Д Ь Т Е ЗДОРОВЫ !