

Программа проекта по формированию здорового образа жизни обучающихся «Здоровый ребёнок - здоровое общество»





Здоровье школьников как педагогическая проблема

Учёные утверждают, что на здоровье ученика воздействуют следующие факторы:

10% - гигиена,

10% - программы и учебники,

10% - медицинское сопровождение образовательного процесса,

20% - организация образовательного процесса.

50% - это воздействие учителя.

По данным института, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в 4 раза – психоневрологических отклонений, в 3 раза патология органов пищеварения.

**Программа проекта
по формированию здорового образа жизни обучающихся
«Здоровый ребёнок - здоровое общество»**

- Программа формирования здорового образа жизни обучающихся «Здоровый ребёнок - здоровое общество» в соответствии с определением Стандарта - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- **Учебно-воспитательная работа**
- **Диагностическая работа**
- **Профилактическая и коррекционная работа**
- **Информационно-просветительская работа**

УЧАСТНИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Функции учителей – предметников:

- организация учебной деятельности учащихся с использованием здоровьесберегающих технологий
- создание системы индивидуальной работы на уроках. Профилактика травматизма на уроках.
- индивидуальная работа со слабоуспевающими и учащимися, имеющими пробелы в знаниях;

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Вработывание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

Критерии здоровьесбережения

- Обстановка и гигиенические условия в классе
- Количество видов учебной деятельности
- Количество видов преподавания
- Наличие и место методов, способствующих активизации
- Место и длительность применения ТСО
- Поза учащегося, чередование позы
- Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления
- Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке
- Психологический климат на уроке
- Эмоциональные разрядки на уроке
- Момент наступления утомления и снижения учебной активности

**Упражнения на улучшение качества зрения,
которые отлично тренируют глазную мышцу,
предотвращает ее спазмы:**

Рифмовки для физминуток

Teddy Bear, Teddy Bear
Teddy Bear, Teddy Bear, touch your nose
Teddy Bear, Teddy Bear, touch your toes;
Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,
Teddy Bear, Teddy Bear, turn around.
Teddy Bear, Teddy Bear, turn around,
Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,
Teddy Bear, Teddy Bear, reach up high
Teddy Bear, Teddy Bear, wink one eye,
Teddy Bear, Teddy Bear, slap your knees,
Teddy Bear, Teddy Bear, sit down please.

-

I can hop like a rabbit. (прыгаем как кролик)

I can jump like a frog. (прыгаем как лягушка)

I can fly like a bird. (летаем как птичка)

I can run like a fox. (бегаем как лисичка)

I can walk like a duck. (ходим как уточка)

I can swim like a fish. (плаваем как рыбка)

And be still as good children - (и становимся хорошими детками)

as still as this. (вот так)

Виды игр:

1. Ролевые игры;
2. Коммуникативные игры:
 - А) речевые
 - Б) аудитивные
3. языковые игры:
 - А) фонетические
 - Б) орфографические
 - В) лексический
 - Г) грамматические.

Виды разрядок

- физкультминутка
- упражнения для коррекции осанки
- музыкальная пауза
- дыхательные упражнения
- упражнения для глаз
- релаксация



**Humpty Dumpty sat on a wall
Humpty dumpty had a great fall
All the kings horses
And all the kings men
Couldn't put Humpty together again.**



