

**Педагогический совет**

**«Формирование культуры  
здоровья»**

**Начальная школа.**



# ***Цель:***

- **определение путей и способов формирования культуры здоровья школьников, резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении;**
- **сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;**
- **формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья;**
- **систематизация знаний педагогов об оздоровлении детей младшего школьного возраста.**

# **Задачи:**

- **анализ составляющих культуры здоровья и ее влияния на образовательный процесс;**
- **Изучение современных технологий здоровьесбережения и внедрение современных инноваций в области физического развития детей;**
- **изучение и обобщение опыта работы педагогов по формированию культуры здоровья у детей;**
- **развитие у преподавателей потребности в сохранении собственного здоровья;**
- **знакомство с приемами, позволяющими обеспечить психологическое здоровье учителям и детям.**

# **Актуальность :**

- **В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.**
- **Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.**
- **Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе.**
- **Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т.п.**
- **Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.**
- **Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.**

## **Опросник «В какой мере вы подвержены стрессам?»**

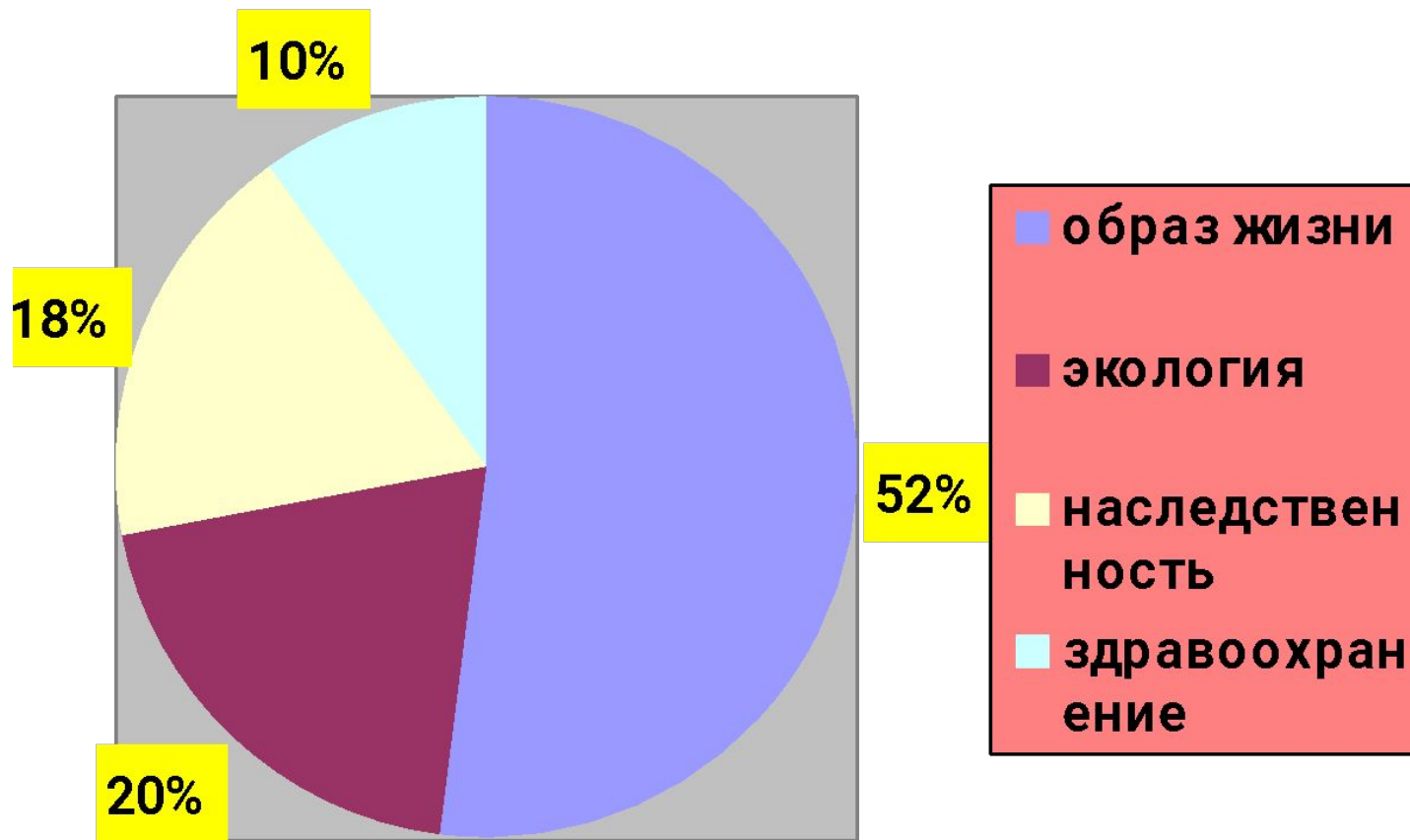
*Ответьте на вопросы. За каждый утвердительный ответ начислите себе 1 очко, за каждый отрицательный – 5 очков.*

- 1. Успеваете ли вы каждый день обедать?
- 2. Спите ли вы по 7–8 часов в сутки?
- 3. Спокойно ли протекает ваша семейная жизнь?
- 4. Есть ли у вас друг, готовый помочь в трудную минуту?
- 5. Занимаетесь ли вы регулярно спортом?
- 6. Курите ли вы?
- 7. Любите ли вы спиртное?
- 8. Соответствует ли ваш вес вашему росту?
- 9. Хватает ли вашей зарплаты на покрытие ваших расходов?
- 10. Имеете ли вы твердые убеждения?
- 11. Регулярно ли вы ходите в театр и кино?
- 12. Много ли у вас знакомых и друзей?
- 13. Делитесь ли вы с ними наболевшими проблемами?
- 14. Сохраняете ли вы спокойствие во время ссоры?
- 15. Рассказываете ли вы о своих проблемах и заботах соседям и сослуживцам?
- 16. Находите ли вы время для отдыха?
- 17. Умеете ли вы рационально организовать свое время?
- 18. Пьете ли вы ежедневно крепкий чай или кофе?
- 19. Любите ли вы спать днем?

# Результаты:

- **Менее 30 очков** – вообще не поддаетесь стрессу.
- 30–49 очков** – легко относитесь к стрессовым ситуациям.
- 50–74 очка** – с трудом справляетесь с ними.
- Более 75 очков** – чтобы выйти из стресса, вам требуется помощь друзей или медицины

# Факторы, влияющие на формирование здоровья



# Причины снижения уровня здоровья детей:

- падение уровня жизни, социальные потрясения;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- малоподвижный образ жизни;
- количеством дисциплин;
- неполноценное питание;
- отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях;
- частичное разрушение служб врачебного контроля;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.



# Принципы здоровьесберегающей технологии

- учет возрастных особенностей младших школьников;
- учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока);
- осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

# **ЭЛЕМЕНТЫ здоровьесберегающих ТЕХНОЛОГИЙ:**

- **положительный эмоциональный настрой на уроке;**
- **оптимальный темп ведения урока;**
- **подача материала доступным рациональным способом;**
- **наглядность;**
- **смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);**
- **физкультминутки, динамические паузы;**
- **дифференцированный подход в обучении;**
- **групповая работа, работа в парах;**
- **игра, игровые моменты;**
- **гимнастика;**
- **самомассаж, точечный массаж;**
- **воспитательные моменты на уроке (беседы);**
- **санитарно – гигиенические условия**

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

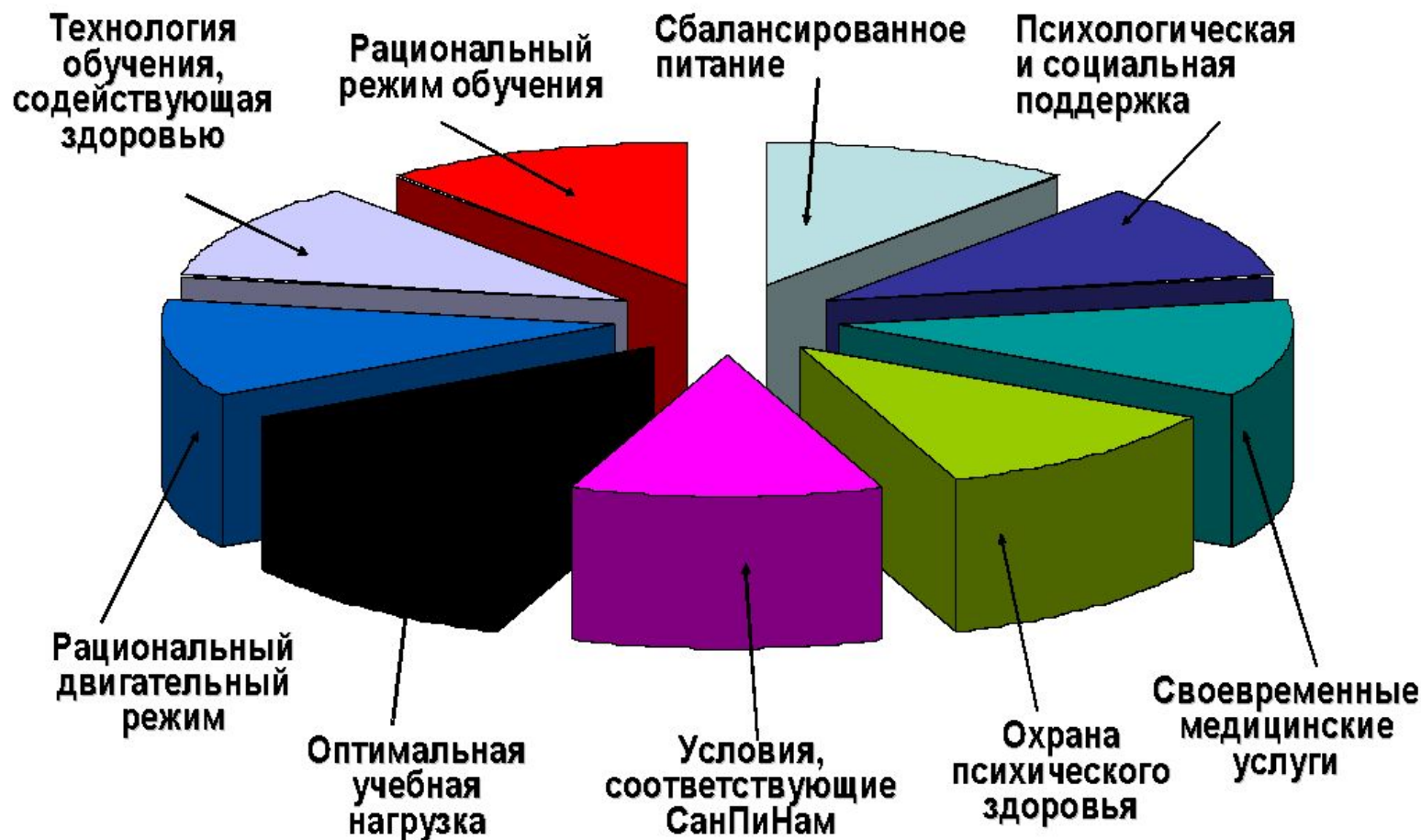
Физиологически обоснованное проведение физкультминуток:

- 15-20-я минута урока.
- в 1-м классе рекомендованы 2-3 физкультминутки,
- во 2-4-м классах – 1-2 физкультминутки.

Длительность их приведения 3-5 минут.

Комплекс физкультминуток состоит из 7-9 упражнений.

# ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ



Школа - это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «Я», формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни. Главное - здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность.



# **Ожидаемые результаты**

- 1. Положительная динамика показателей здоровья участников образовательного процесса.**
- 2. Снижение заболеваемости, уменьшение пропусков уроков по болезни.**
- 3. Воспитание ЗОЖ (профилактика курения, алкоголизма, наркомании)**
- 4. Расширение и углубление теоретических знаний учащихся в области здорового образа жизни**
- 5. Улучшение результатов образовательной деятельности.**
- 6. Повышение мотивации в двигательной деятельности, здоровому образу жизни.**
- 7. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.**
- 8. Вовлечение всех субъектов образовательного процесса, общественности в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.**
- 9. Расширение и пополнение материальной базы.**

# Советы в помощь педагогу

- Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50%;
- ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов;
- не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь;
- больше ходите пешком;
- если любите петь, то делайте это каждый день;
- бойтесь попасть в плен к врачам;
- живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра;
- думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;
- не держите злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим»;
- считайте свои удачи, а не несчастья;
- старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим, вы делаете его прежде всего самому себе;
- активно ищите способы превращения минусов в плюсы;
- отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;
- умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение;
- не задерживайте внимание на недостатках других;
- профилактикой от стресса является чувство юмора;
- помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

# УРОКА

Последовательность режимных моментов урока:

- **1 период – вработывания** (первые 1-3 минуты) характеризуется эмоциональным всплеском, несогласованностью действий, отвлеченностью внимания (действия учителя должны способствовать более быстрой и успешной адаптации школьников к предстоящей учебной деятельности)
- **2 период - оптимальной работоспособности** (1-4 кл- 10-15 минут) – должен включать самые трудные этапы урока
- **3 период- сниженной работоспособности** – совпадает с моментом закрепления полученных знаний (после 30 минут) все виды деятельности в конце урока должны носить облегченный характер.

Следует помнить, что сроки наступления и длительность каждого периода зависит от:

- возраста учащихся, их общего эмоционального настроения;
- времени суток и количества уроков в расписании;
- характера и длительности выполняемой работы, чередования различных видов учебной деятельности;
- трудности учебного предмета;
- статических и динамических компонентов урока.

Эффективность работы учащегося на уроке во многом зависит от умения учителя разнообразить урок использованием:

- интересного наглядного материала;
- дидактического материала;
- использованием ТСО...
- Эмоциональному восприятию, снижению утомляемости способствуют внешний вид учителя, его доброжелательность, своеобразная жестикауляция, тембр голоса.



# Правила здорового педагога

- Спокойствие, только спокойствие!
- Относитесь с юмором к себе и ситуации.
- Всю работу делайте на работе!
- Помните принцип здорового эгоизма: «Возлюби себя, прежде чем возлюбить ближнего».
- Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.
- Будьте оптимистом!
- Здоровый сон – важное условие вашего здоровья.
- Имидж – все: встречают по одежке!

«Здоровому всё здорово».  
(Пословица)

**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

