

Режим дня в ГПД





Ухудшение здоровья школьников обусловлено различными факторами:

- плохая экологическая обстановка;
- низкий социально-экономический уровень жизни многих семей, что отрицательно сказывается на качестве питания детей, их отдыхе и физическом развитии;
- кризис семьи, отражающийся на психологическом здоровье;
- неправильный образ жизни взрослых, который они повседневно наблюдают дома, на улице, в телепередачах.

Программа здоровьесбережения школьника включает компоненты:

- Соблюдение режима дня.
- Рациональное питание.
- Оптимальная двигательная активность.
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
- Обеспечение знаниями о сущности здоровья человека, о факторах, его укрепляющих или ослабляющих.
- Профилактика заболеваний, закаливание.
- Предупреждение вредных привычек (или отказ от них) и формирование полезных произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни.
- Повышение психоэмоциональной устойчивости.

1) Соблюдение режима дня

Режим группы строится с учетом учебного плана школы, возрастных особенностей детей, режима питания.

Обязательными компонентами являются:

- активный отдых, самоподготовка, досуговая деятельность.

В первом классе возможен послеобеденный сон (при наличии условий для него).

Нежелательно, чтобы в режиме дня происходили следующие сбои:

- недосыпание;
- несвоевременный прием пищи;
- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- учебные нагрузки и перегрузки.



Пребывание на свежем воздухе

Минимальная гигиеническая норма нахождения на свежем воздухе 4 часа.

Сюда входят:

- дорога в школу;
- занятия в школе на свежем воздухе;
- возвращение домой;
- игра дома.



2) Рациональное питание

В гимназии осуществляется 2-3 разовое питание. Разрыв между приемами пищи не должен превышать 3 – 4 часа. Более калорийными являются завтрак и обед, полдник легкий.

Пища должна быть полноценной по химическому составу и содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и микроэлементы, быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава.



3) Оптимальная двигательная

активность :

а) во время самоподготовки

- Занятия нужно чередовать с динамическими паузами.
- Предоставить детям большую свободу движения, обеспечить динамику поз: разрешать встать, пройтись по кабинету, подойти к однокласснику, воспитателю, постоять за конторкой вместо сидения за партой, полежать на ковре, на диванчике.
- Занятия соревновательного, командного характера, когда ребенок должен выбегать к доске, приседать, поворачиваться, чтобы выполнить задание учебного характера.



б) АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



- подвижные игры;
- физкультурно-оздоровительные занятия;
- физический труд;
- экскурсии, прогулки;
- свободная деятельность;
- ручной труд;
- изобразительная деятельность;
- музыкальные занятия;
- кружковая работа.



в) прогулка

Структура прогулки может быть следующей:

- 1. Наблюдение за природой, погодными явлениями.
- 2. Труд на участке.
- 3. Игры.
- 4. Самостоятельная деятельность детей.
- 5. Индивидуальная работа с детьми.

Виды прогулок:

- природоведческие экскурсии («Осенняя красота»)
- обществоведческие экскурсии («Труд работников в школе», «Село, в котором я живу»);
- прогулки-практикумы («Правила поведения в природе»);
- творческие прогулки («Удивительное - рядом»);
- следопытские игры-прогулки: («Найди клад») и др.



4) Соблюдение санитарно-гигиенических норм

- Контроль освещенности помещения.
- Соблюдение температурного режима.
- Своевременная влажная уборка.
- Проветривание.
- Озеленение кабинета и рекреаций.

5) Обеспечение знаниями о сущности здоровья человека, о факторах, его укрепляющих или ослабляющих

- Рассказ в занимательной форме о различных видах спорта и великих спортсменах, истории олимпийского движения, врачебных специальностях, лекарственных растениях, видах закаливания.
- Обучение оказанию первой помощи.



6) Профилактика заболеваний, закаливание



- Контроль за тем, чтобы одежда детей соответствовала погоде.
- Закаливанию способствуют ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание.
- Соблюдение правильной позы при выполнении домашних заданий.

7) предупреждение вредных привычек и формирование полезных произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни

- Этические беседы: «Азбука поведения».
- Занятия по формированию полезных привычек: «Сказать “нет” соблазнам», «Законы закалывания», «Болезни, связанные с неправильным питанием», «Твои поступки и привычки».

8) Повышение психоэмоциональной устойчивости

- Позитивное мышление - одна из составляющих здоровья, которое достигается упорными тренировками (обучение умению радоваться даже малой своей победе, чужой удаче).
- Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса способствует сохранению их здоровья.

