



# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ В ЛИЦЕЕ




МКОУ «Хохольский лицей»

Андреев В.К. - преподаватель - организатор ОБЖ и ДП



Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни — богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делает еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»



---

**По данным всероссийской диспансеризации 2002 г., обнародованным в докладе о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.) и опубликованным в «Медицинской газете», к 7-10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет - 14,9%, а в возрасте 15-17 лет — 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года**

---

В сентябре-декабре 2012 года в г. Москве было обследовано 1263 ребёнка 1997-98 годов рождения – учащиеся общеобразовательных учреждений. В ходе обследования те или иные патологии были выявлены у:

- 577 (45,7%) (в структуре заболеваемости преобладают болезни костно-мышечной системы, болезни органов дыхания, болезни глаз, патологии репродуктивной системы).
- 317 (25%) нуждаются в дальнейшем обследовании,
- 91 (7,2%) рекомендовано обращение в стационар,
- 915 (72,4%) рекомендовано санаторно-курортное лечение.

**Вывод:** - здоровье ухудшилось в 2 раза

---

Низкий уровень физического и психического здоровья школьников - ПРЕПЯТСТВИЕ на пути модернизации Российского образования!



## 3-х компонентная модель лица, содействующей здоровью:

---

- 1. Ориентация в поведении на укрепление здоровья;
- 2. Медицинская служба лица проводит раннюю профилактику и идентификацию;
- 3. Здоровая среда: безопасное питание, соблюдение санитарных норм, здоровый психологический климат.

# Первые шаги по созданию школы здоровья:

---

- Создание благоприятного психологического климата;
- Применение лично-значимых методов работы;
- Индивидуальные задания разных типов и уровней;
- Индивидуальный темп учебной деятельности; смена видов деятельности.

## Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья школьников:

---

- Давать ученикам реальную нагрузку;
- Использовать эффективные методы обучения;
- Повышать качество занятий физической культурой;
- Проводить мониторинг состояния здоровья школьников;



Улучшать организацию питания;

Рационализировать досуговую деятельность, каникулярное время и летний отдых обучающихся






## Анализ урока с позиции здоровьесбережения:

---

- Количество видов учебной деятельности (4-7);
- Продолжительность 1 вида деятельность - 10 минут;
- Количество видов преподавания - не менее 3;
- Чередование видов преподавания - через 10-15 мин.;
- Наличие метода свободного выбора действий;

- 
- Активные методы обучения (игра, исследование, обсуждение и т.д.);
  - Применение ТСО;
  - Чередование поз учащихся (следить за осанкой);
  - Наличие оздоровительных моментов на уроке (физкультминутки, динамические паузы, релаксация, гимнастика для глаз и т.д.);

- 
- 
- Наличие мотивации деятельности учащихся (похвала, поддержка, соревновательный момент);
  - Позитивный психологический климат на уроке (сотрудничество, дружелюбие, взаимопонимание);
  - Наличие в содержательной части урока вопросов о здоровье;
  - Плотность урока- 60%;
  - В момент наступления утомляемости (падение внимания) - пауза;



- 
- Спокойное завершение урока, без суеты, комментарии домашнего задания;
  - НЕЛЬЗЯ задерживать учеников после звонка на перемену!
  - Перемена- ЭТО ВРЕМЯ ИХ ЗАКОННОГО ОТДЫХА!

Ура! Перемена!!!!!!!

---





Л. Н. Толстой, например, ежедневно выполнял гимнастические упражнения, ездил верхом на лошади до 20 км и более, зимой катался на коньках. В 65 лет он научился ездить на велосипеде и через год совершил поездку на велосипеде из Москвы в Ясную Поляну

---

«Я постоянно упражняюсь в физической работе, — говорил Лев Николаевич Толстой, — сам пашу землю, колю дрова, ношу воду, много хожу пешком. Благодаря физическому труду я, несмотря на 66 лет, чувствую себя вполне здоровым, как юноша. **У нас в России как-то слишком мало обращают внимания на физическое развитие».**

Однажды в Ясную Поляну приехал молодой французский литератор. Прогуливаясь и беседуя с Толстым, заметил турник, установленный в тени вековых лип. Желая блеснуть перед хозяином, гость подошел к турнику, подтянулся и проделал несколько не очень сложных упражнений. «Такое искусство, — сказал гость, обращаясь к Толстому, - вероятно, вам приходится видеть впервые». Лев Николаевич добродушно рассмеялся, подошел к турнику и ловко выполнил несколько гораздо более сложных упражнений. Гость был удивлен и шокирован. Следует учесть, что Толстому в то время было уже за шестьдесят лет.





А. С. Пушкин был отлично сложен, с хорошо развитой мускулатурой, был прекрасным гимнастом, конькобежцем, боксером, стрелком, шахматистом и считался одним из лучших учеников известного в то время учителя фехтования в Петербурге Вальвиля.

---

А. С. Пушкин с восхищением отзывался о Байроне, человеку поистине необыкновенной судьбы.

Будучи от рождения хромым и стесняясь этого, Байрон решил, занимаясь спортом, как-то сгладить этот физический недостаток. Он стал замечательным пловцом и первым переплыл пролив Дарданеллы. А. С. Пушкин, следуя Байрону, решил заняться плаванием и достиг совершенства в новом для него виде спорта, став одним из лучших пловцов Петербурга. По примеру полководца А. В. Суворова он утром принимал холодную ванну, зимой натирался снегом. Живя в деревне, пренебрегая придворной молвой, А. С. Пушкин часами играл в бабки в компании деревенских ребят.



А. В. Суворов в детстве отличался плохим здоровьем. Но он мечтал стать воином, а для этого нужно быть здоровым, сильным, выносливым. Зимой еще затемно тайком от строгой няньки мальчик выбегал во двор, раздевался до пояса и натирался снегом. Летом купался в любую погоду, целыми днями ходил по лесу, привыкая переносить голод и жажду, увлекался гимнастикой. Суворов добился своего — он стал сильным, закаленным, легко переносил все тяготы военной и походной жизни.

# Спортивные секции лицея

---

- Баскетбольная;
- Волейбольная;
- Теннис;
- Мини-футбол;
- Плавание;
- Меткий стрелок;



## Наши достижения

---

- За последние 4 года -1-е места в районной Спартакиаде школьников;
- В районной Спартакиаде допризывной молодежи – 1 место;
- В зональных соревнованиях по баскетболу (девушки) – 2 место;
- В областных соревнованиях «Двор без наркотиков» - (мини-футбол) -1 место

106

Замятин  
Сергей

---

награжден дипломами  
Международного открытого  
фестиваля:

I степени в толкании ядра, I  
степени в беге на 100м, II  
степени в беге на 400 м,  
II степени в футболе,  
III степени в прыжке в длину.

Первенство России по плаванию  
награжден дипломами III  
степени на дистанции 50 и  
100м вольным стилем.





Хорева Ольга, ученица  
5 «А» класса, победитель областных  
соревнований по рукопашному бою, 2013  
г.

**Хорева Ольга, ученица 5 «А» класса:** «В 5-м классе все началось по-новому. Я не только учусь на «хорошо» и «отлично», но успеваю посещать бассейн «Дельфин», два отделения ДШИ: эстрадное пение и хоровое пение. Кроме того, я занимаюсь рукопашным боем в клубе «Спартанец» вместе с одноклассниками Петриным Андреем и Кульневым Алешей. В этом учебном году участвовала в областных соревнованиях по рукопашному бою и стала победителем. Этому я очень рада! Все здорово!»



Три года в районе проводится олимпиада по ОБЖ. Победителем в районной олимпиаде и призером областной олимпиады(среди 10-11-х классов) в 2010, 2011 годах стала Гончарова Анастасия. В номинации 8-9-х классов стал победителем Усачев Вадим. В 2012 году победителем районной олимпиады стала Мелешина Карина (среди 10-11-х классов).

# Результат





# Результат



Их здоровье в наших руках.

---



# Мы за них в ответе !

Какие ждут нас в будущем дела?  
Об этом думать мы должны все чаще.  
И если Гражданин ты настоящий,  
Большой отдачи ждет от нас страна.  
И подымай, бездумью вопреки,  
Свою решимость до конца бороться.  
И может, от одной твоей руки  
Зависит все, что будущим зовется...



Прощание со Знаменем лицея

