МБОУ Александровская СОШ

ДОКЛАД

формирования здорового образа жизни

«За здоровый образ жизни»

Подготовил: учитель физической культуры

1 квалификационной категории :

Завгородний Юрий Валерьевич

с.Александровск

2015 год.

Цель:

Формирование здоровьесберегающего пространства способствующего привитию здорового образа жизни.

Задачи:

1.Создать оптимальные гигиенические, здоровьесберегающие условия образовательного процесса.

2. Включить в учебный план начальных классов занятия по ОБЖ и ЛФК, позволяющих целенаправленно готовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, формировать у учащихся основы здорового образа жизни, добиваться выполнения элементарных правил здорового образа жизни.

З.Формировать у детей и их родителей положительное отношение к физической культуре, потребности в ежедневных занятиях спортом.

4.Привлекать школьников к проблемам своего здоровья, учёту индивидуальных особенностей и возможностей.

5.Проводить диагностику и мониторинг здоровья учащихся, отслеживая динамику, создать банк групп здоровья учащихся для организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей детей.

Ожидаемые результаты:

\*Снижение уровня заболеваемости детей (повышение индекса здоровья на 1- 3 % ).

\* Уменьшение количества пропусков учебных занятий по болезни.

\* Положительная динамика формирования позитивного отношения детей и их родителей к деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Приобщение к здоровому образу жизни. Нравственно-экологическим ценностям.

 \*Сформированность умений по оказанию первой помощи себе и окружающим в экстренных ситуациях, соблюдение норм по профилактики безопасности жизни.

Реализация программы.

1. Обеспечение гигиенических условий образовательного процесса.

\*Соблюдение воздушно-теплового режима (регулярное проветривание кл. помещений, обеспечение оптимальной температуры воздуха).

\* Соблюдение режима освещения.

\* Использование цветовой гаммы в интерьере школы, создающую спокойную, жизнерадостную обстановку (бежевого, розового, зелёного, голубого).

\* Организация правильного, рационального питания: максимальный охват двухразовым горячим питанием учащихся. организация привоза качественной питьевой воды.

2. Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики.

 \*Проведение до уроков утренней гимнастики.

 \*Проведение ежедневно часов здоровья.

 \* Использование на уроках разнообразных физминуток (двигательных, речевых, пальчиковой гимнастики).

\*Проведение занятий лечебной физкультуры (еженедельно).

 \* Проведение уроков ОБЖ.

\*Витаминотерапия.

\*Разучивание и проведение подвижных игр в ГПД и на уроках физкультуры.

 \* Массовые оздоровительные мероприятия («День здоровья», походы.

\*Участие в спортивных праздниках и соревнованиях.

\* Оздоровление детей в летний период (работа детской оздоровительной площадки на базе школы).

\* Организованное посещение плавательного бассейна

Учёт в расписании уроков шкалы трудности предметов для младших школьников.

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Балл |
| Математика | 8 |
| Русский язык | 7 |
| Природоведение (естествознание) | 6 |
| Русская литература | 5 |
| История (обществознание ) | 4 |
| Изо и музыка | 3 |
| Технология | 2 |
| Физкультура | 1 |

**Организация урока в условиях здоровьесберегающей педагогики**

(основные требования к качественному уроку в условиях

здоровьесбережения)

\* Построение урока на основе закономерностей учебно - воспитательного процесса с использованием достижений передовой педагогической практики с учётом здоровьесбережения.

\* Эффективное использование педагогических здоровьесберегающих образовательных технологий.

\*Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.

\*Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование планирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

\* Обеспечение оптимального перехода из начальной школы в основную.

**Рациональная организация урока**

Продолжительность урока в l кл.-35 мин., во 2-4 кл.- 40мин.

Количество видов учебной деятельности - 4-7.

Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности - не менее 10 мин.

Наличие эмоциональных разрядок – 2-3.

Место и длительность применения ТСО от 15 до 30 мин.

Чередование позы в соответствии с видом деятельности.

Наличие, место и содержание физминуток - не более 3-х с повторением каждой 3-4 раза.

Психологический климат.

Рациональная организация общего режима школьников с соблюдением режима сна, учебных занятий, выполнения домашнего задания, активного отдыха на воздухе и свободного времени.

**Контроль и оценка влияния школы на здоровье учащихся**

1. Ежегодный профилактический осмотр учащихся 1-4 кл., организация проведения прививок.
2. Рейды по оценке соблюдения гигиенических требований в школе, в классе.
3. Экспертная оценка учебного расписания.
4. Оценка посещения уроков с точки зрения организации здоровьесберегающего пространства (чередование видов деятельности, учебная нагрузка).
5. Анализ состояния здоровья учащихся (представление материалов на педсоветах, заседаниях школьного родительского комитета,

общешкольных род. собраниях, формирование банка данных по группам

здоровья).

1. Заполнение дневников «Я расту».
2. Проведение анализа заболеваемости.