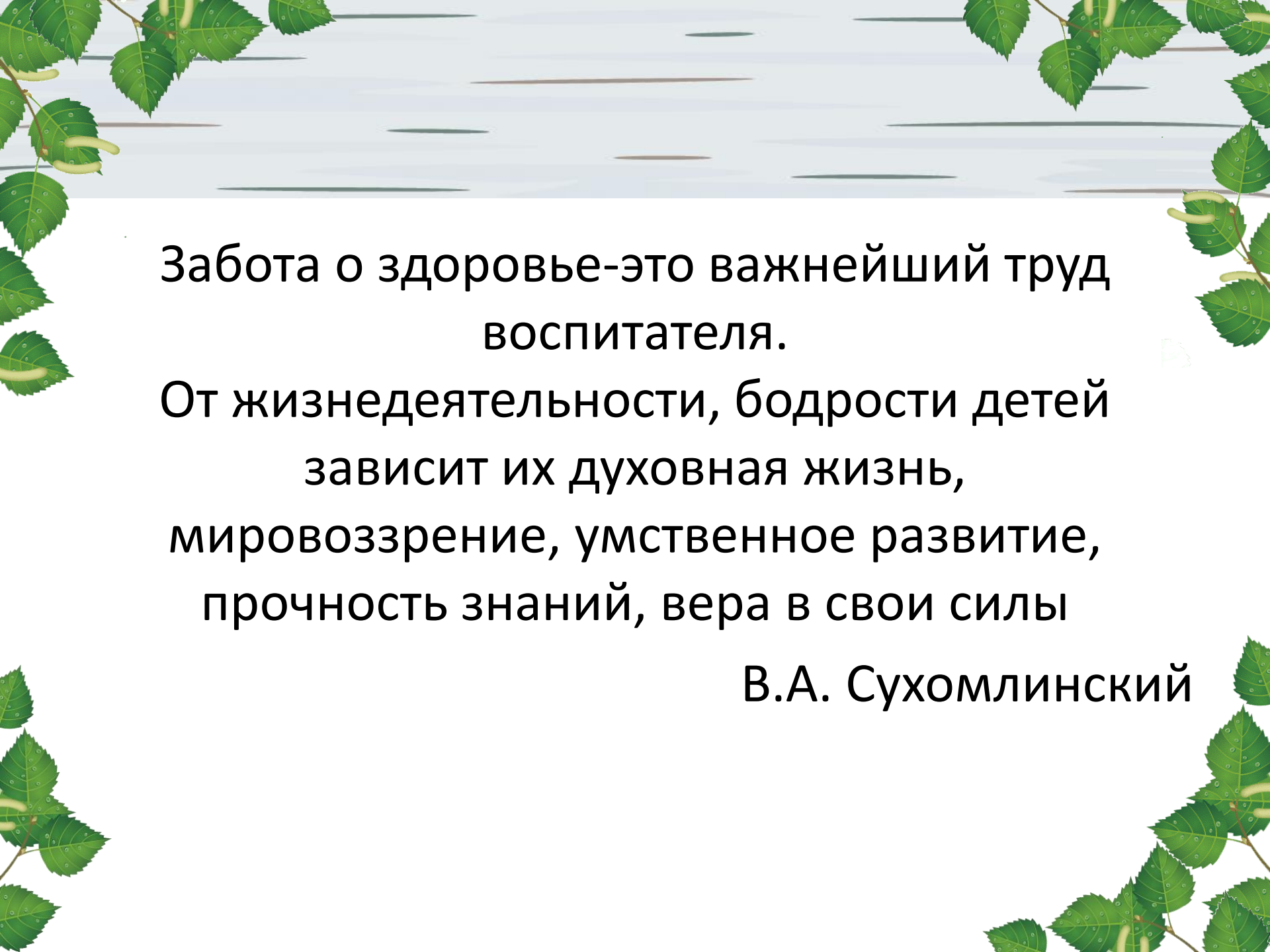


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Верхнеспасская средняя  
общеобразовательная школа**

**Сохранение здоровья  
ШКОЛЬНИКОВ**

**Выполнила: преподаватель-организатор ОБЖ  
Самедова Надежда Михайловна**



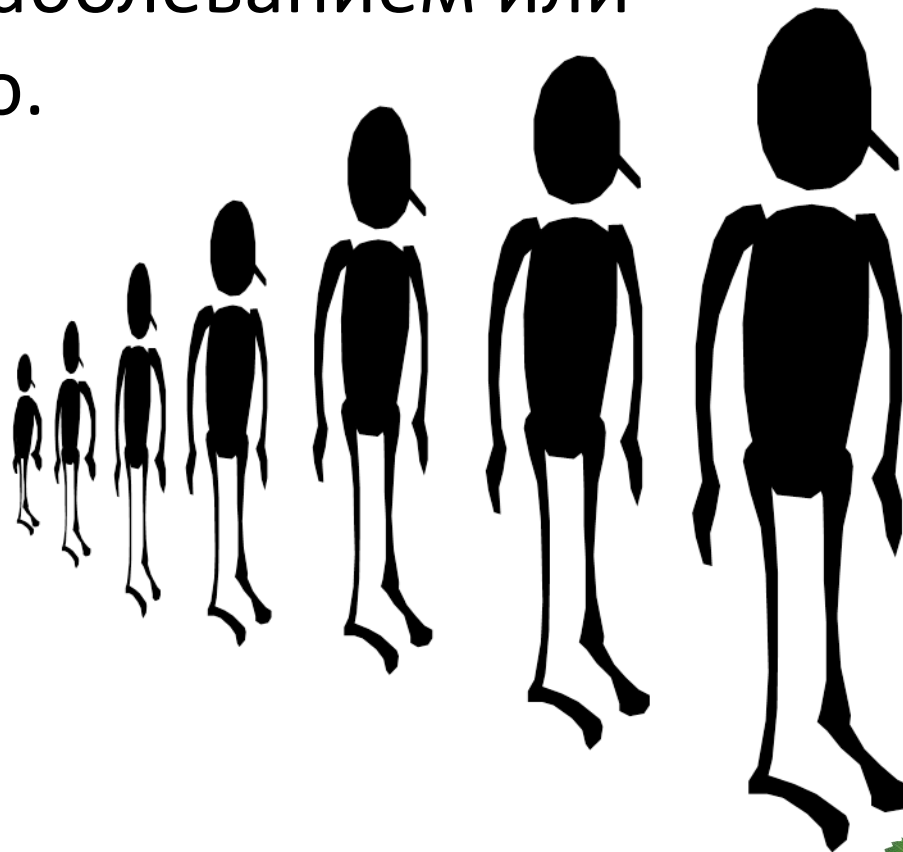
Забота о здоровье-это важнейший труд  
воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы

В.А. Сухомлинский

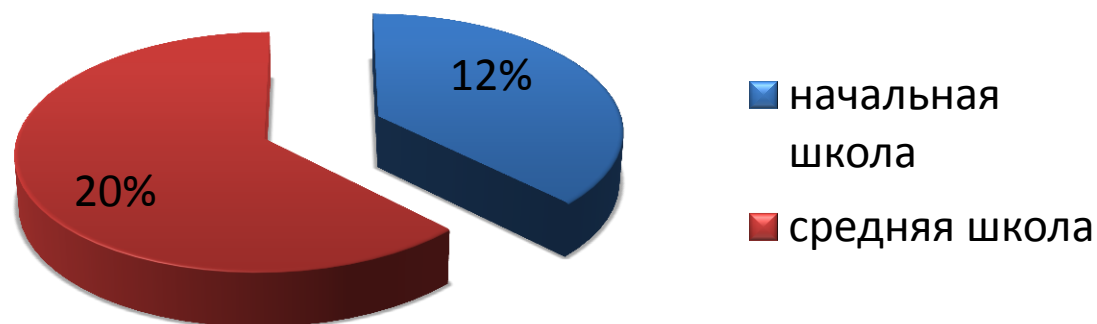
# Факты:

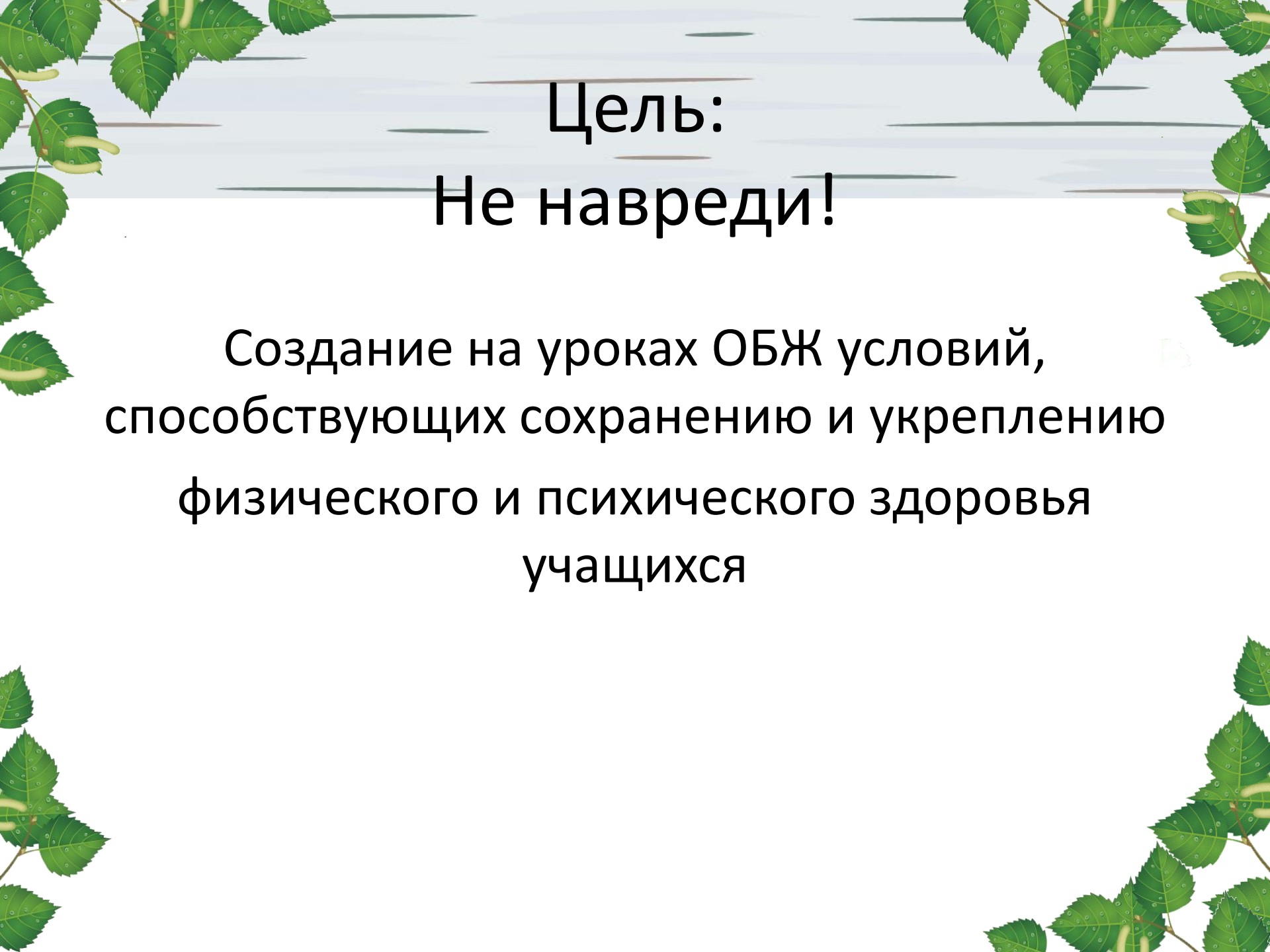
Каждый пятый школьник оканчивает школу с хроническим заболеванием или инвалидностью.



# Актуальность проблемы

- Отрицательное влияние внутришкольной среды и учебных перегрузок:





# Цель: Не навреди!

Создание на уроках ОБЖ условий,  
способствующих сохранению и укреплению  
физического и психического здоровья  
учащихся



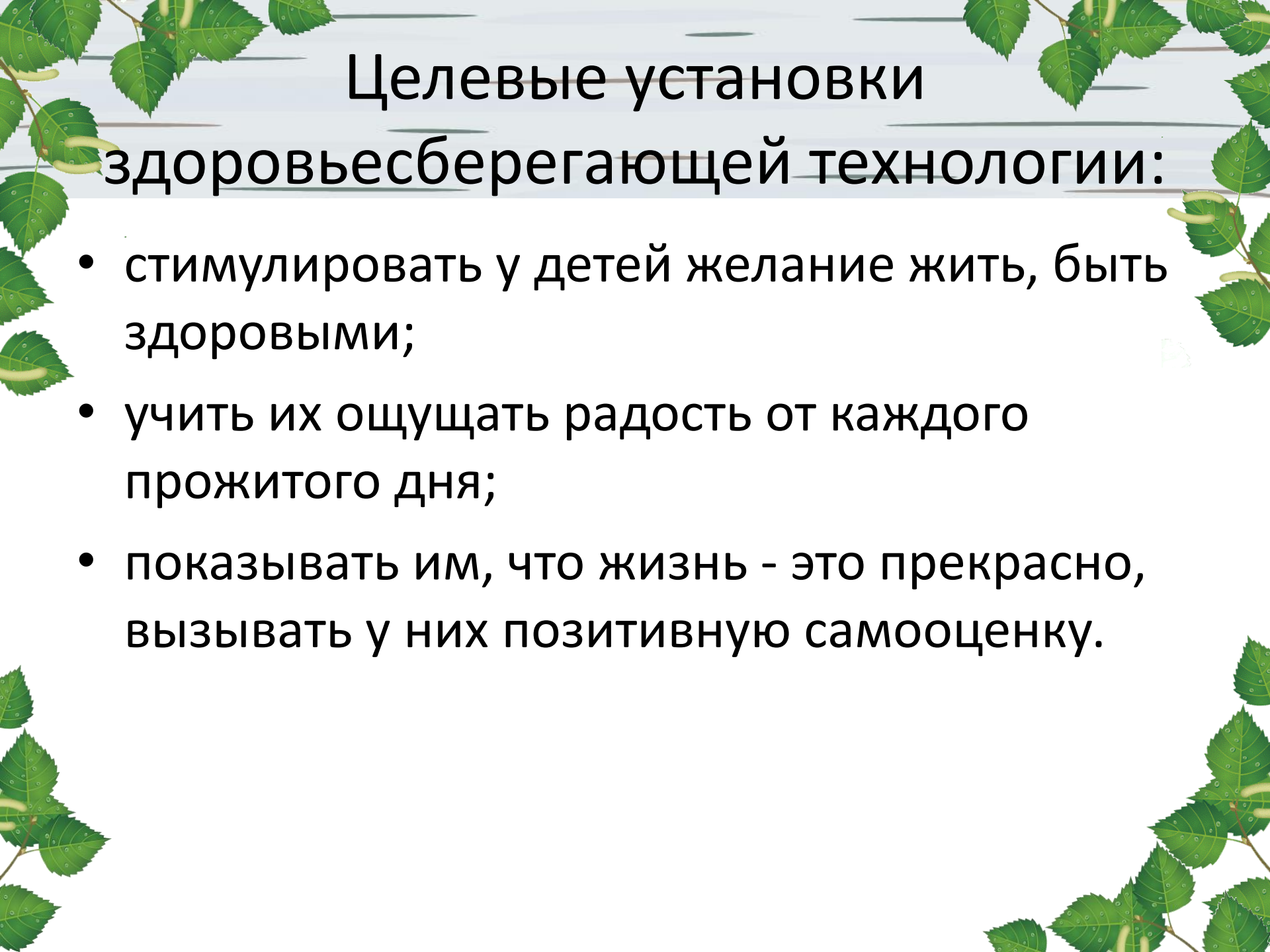
# Здоровье-

не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой



# Здоровьесберегающие технологии-

это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.



# Целевые установки здоровьесберегающей технологии:

- стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми;
- учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
- показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.



# Особенности образовательной технологии сохранения здоровья:

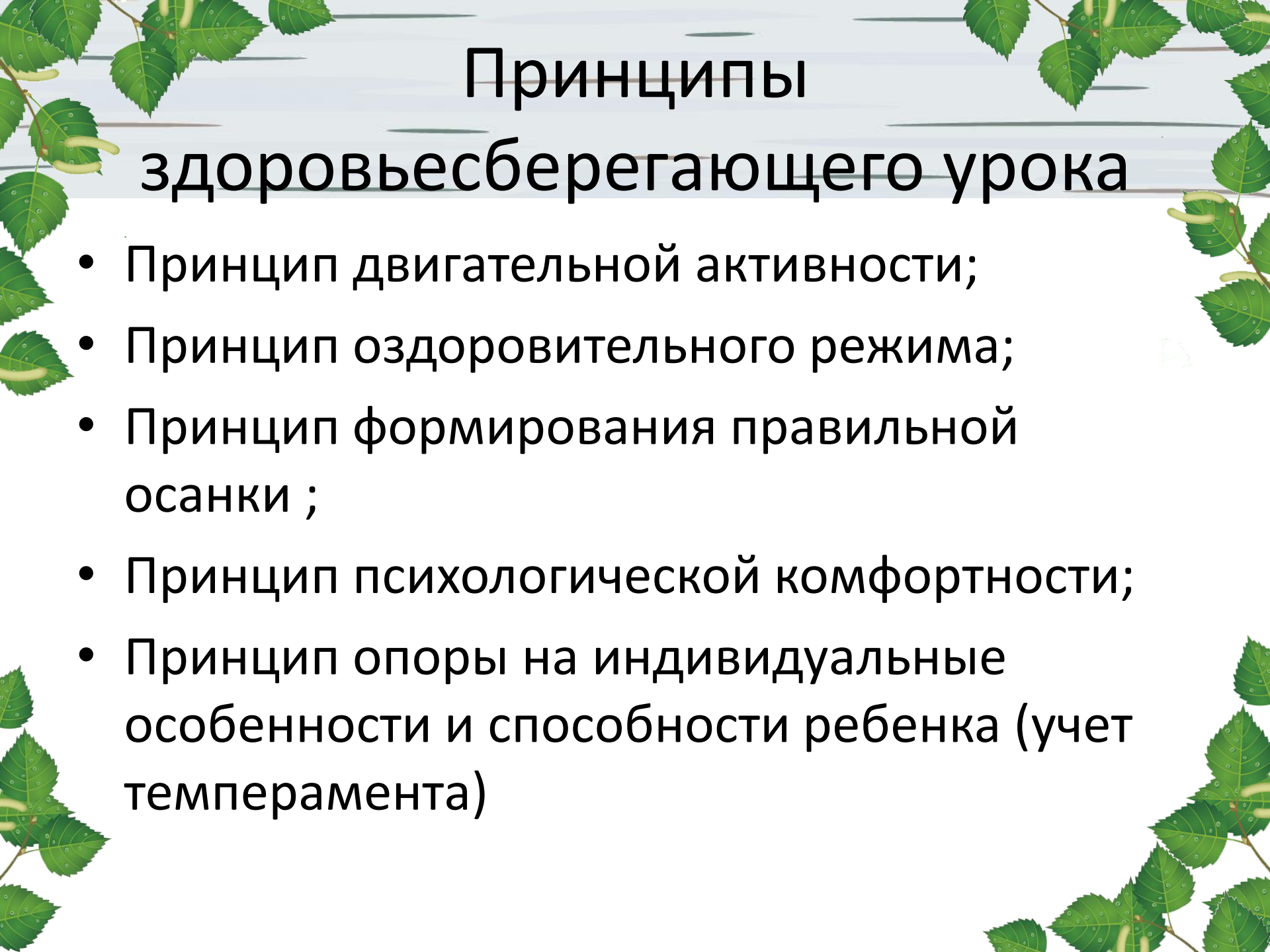
- отсутствие назидательности и авторитарности со стороны учителя;
- воспитание, а не изучение культуры здоровья
- элементы индивидуализации обучения
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
- интерес школьников к учебе, желание идти в школу
- наличие физкультминуток
- соблюдение СанПиНов

# Основные принципы здоровьесберегающих технологий:

- учет возрастно-половых особенностей;
- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная)
- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

# Направления по сохранению здоровья на уроках ОБЖ

№	Направления	Методы, формы и приемы, используемые на уроке
1	Использование элементов технологии доктора В. Ф. Базарного	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Режим смены динамических поз.</li><li>2. Физминутки «по Базарному»</li><li>3. Упражнение для тренировки мышц глаз, хрусталика.</li></ol>
2	Игровые элементы	Игровые моменты, предполагающие двигательную активность, способствующие снятию статического напряжения с мышц спины.
3	Внедрение междисциплинарной программы «Здоровье»	Задачи и задания по здоровьесберегающей тематике.



# Принципы здоровьесберегающего урока

- Принцип двигательной активности;
- Принцип оздоровительного режима;
- Принцип формирования правильной осанки ;
- Принцип психологической комфортности;
- Принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребенка (учет темперамента)

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз- самокоррекция
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика бодрящая
- Организация работы в режиме смены поз



# Организация работы в режиме СМЕНИ ПОЗЫ



# Физкультминутка

- Физкультминутка



# Дыхательная гимнастика

использую во время контрольной или самостоятельной работы

*успокаивающее дыхание:*

Вдох    выдох    пауза

4 с    -    5с    -    2с

4 с    -    4 с    -    2с

4 с    -    6с    -    2с

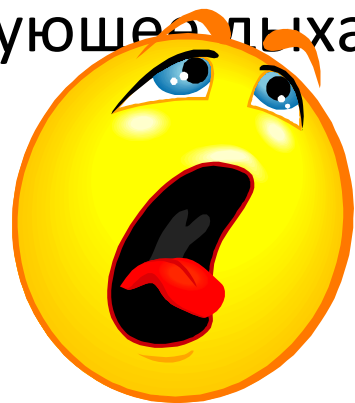
*мобилизирующее дыхание:*

Вдох    выдох    пауза

4с    -    2с    -    4с

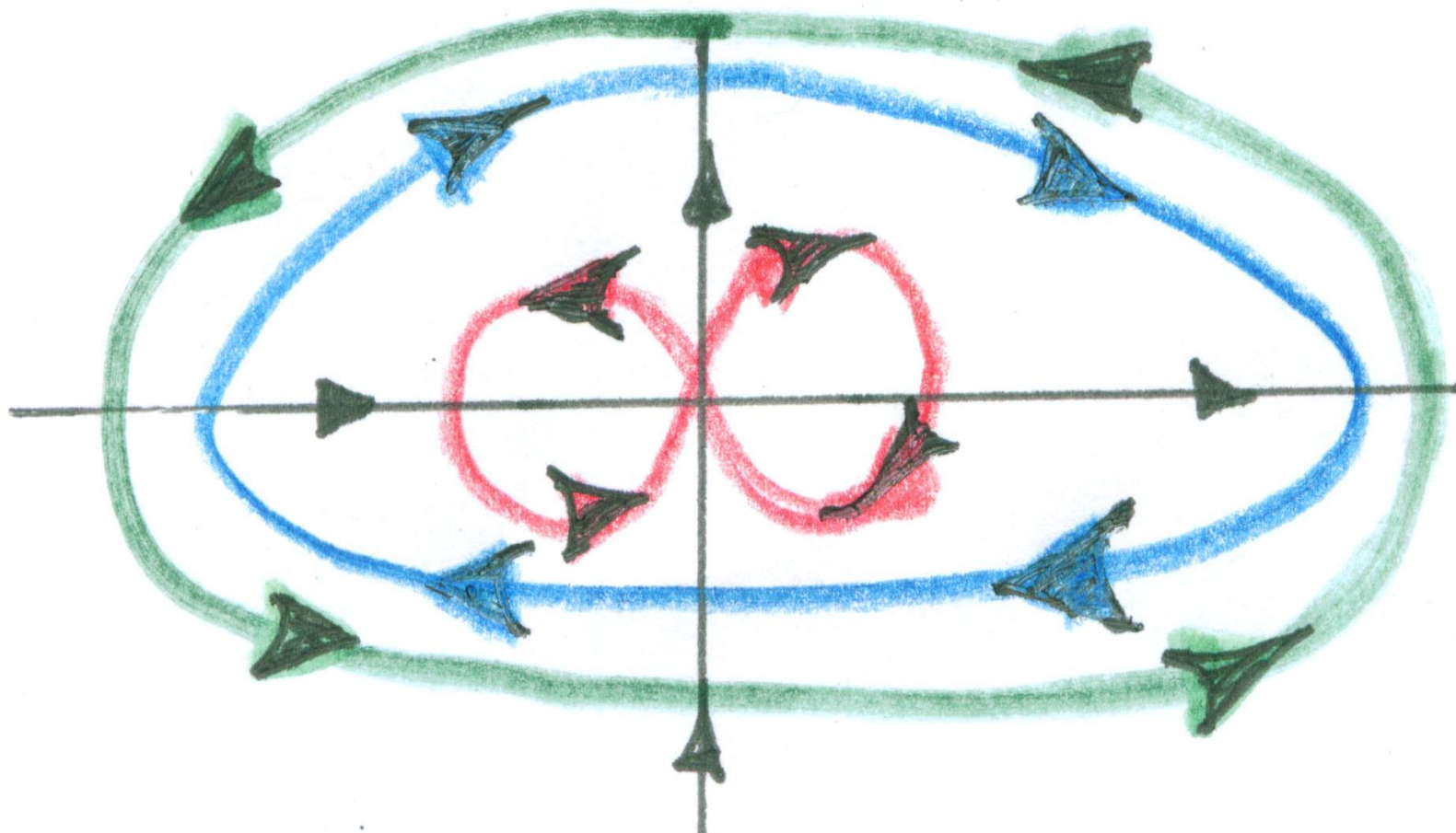
4с    -    5с    -    2с

4с    -    6с    -    2с



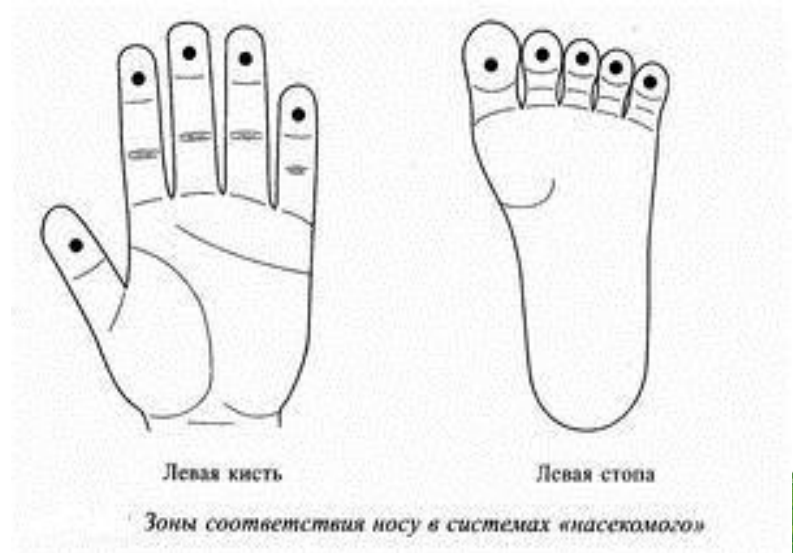


# Гимнастика для глаз



# Точечный массаж

Выбор точек для проведения лечения зависит от симптомов заболевания. Например, при насморке стимулируют точки на носу. Их очень легко найти: они располагаются на ладонных и подошвенных поверхностях посередине ногтевых фаланг пальцев.





# У меня все получится! Я справлюсь! Я все смогу!

- ✓ Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя,

Постоянная серьезность – признак психологического нездоровья.

- ✓ Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит – с позиций здоровьесбережения – не менее физкультминутки. Это мощный противовес состоянию утомления.

# Дерево здоровья

для наглядной пропаганды здорового образа жизни.

- На это “дерево” заносятся имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение



# Дерево здоровья



**Будьте здоровы!!!**

**Здоровье не всё, но всё  
без здоровья – ничто”.**

**СОКРАТ**

