

ТЕМА: Приоритетные направления деятельности по формированию здорового образа жизни ШКОЛЬНИКОВ.

Пешкина Ольга Сергеевна
учитель физической культуры
МАОУ ООШ № 38



Здоровые дети

в - здоровой семье!



Введение

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.





Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровье берегающие и здоровье формирующие технологии.



1. Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.



2. Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.

Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:



3. Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

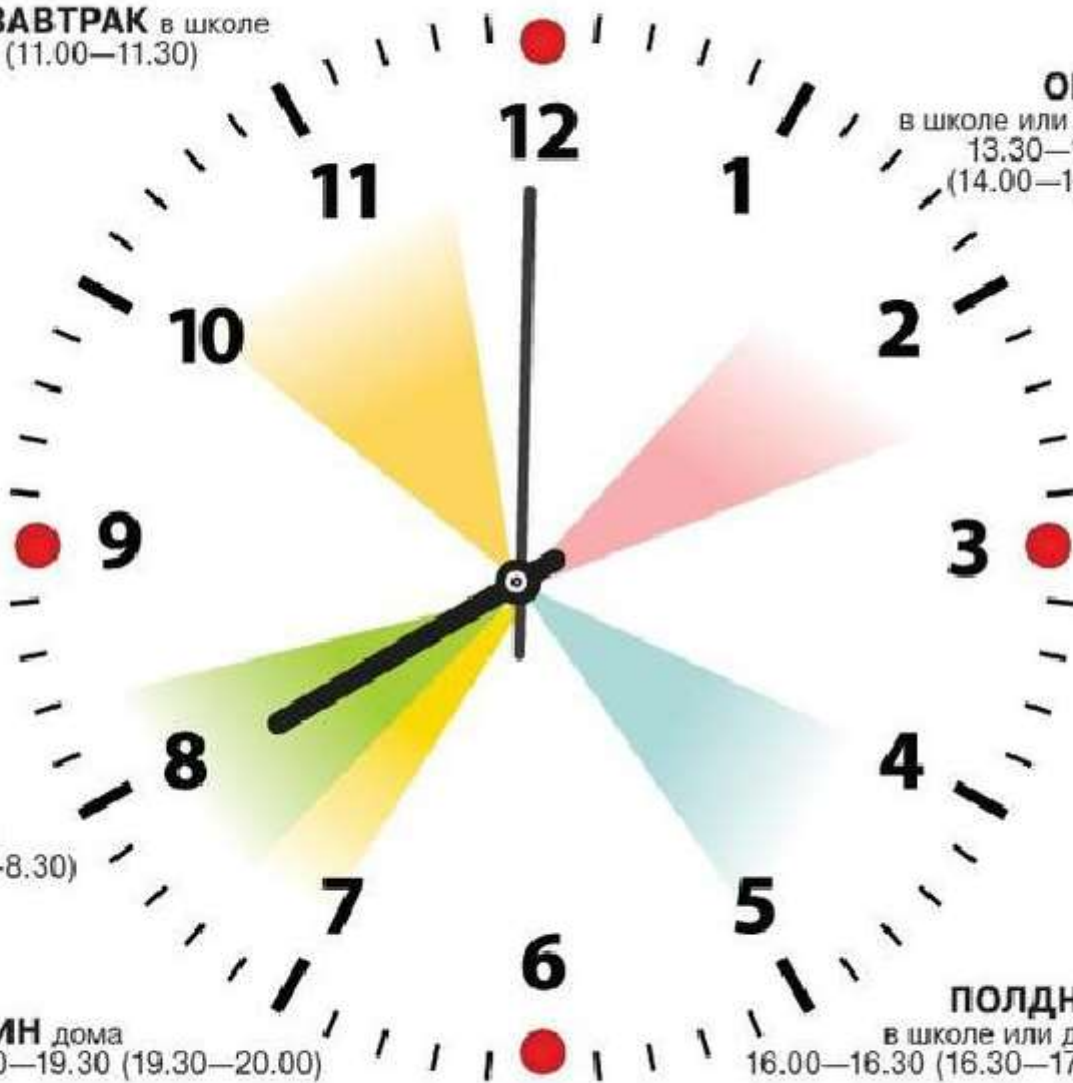
Факторы, влияющие на здоровье школьника



Типовой режим питания школьников

ВТОРОЙ ЗАВТРАК в школе
10.30—11.00 (11.00—11.30)

ОБЕД
в школе или дома
13.30—14.00
(14.00—14.30)



ЗАВТРАК дома
7.30—8.00 (8.00—8.30)

УЖИН дома
19.00—19.30 (19.30—20.00)

ПОЛДНИК
в школе или дома
16.00—16.30 (16.30—17.00)



СОН

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1–4 классы



10–10,5 часов

5–7 классы



10,5 часов

6–9 класс



9–9,5 часов

10–11 классы



8–9 часов

Первоклассникам рекомендуется организовать дневной сон продолжительностью до 2 часов



Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность.

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.



Направления работы с детьми по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни:





Заключение

Правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет решать задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

Проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих условий обучения.



**«Здоровье – не всё,
но всё без здоровья – ничто».
Сократ**

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ

