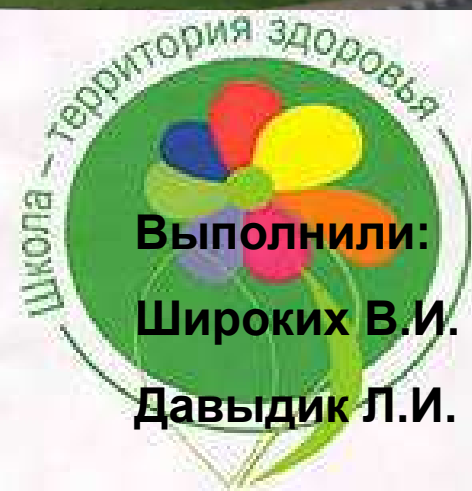
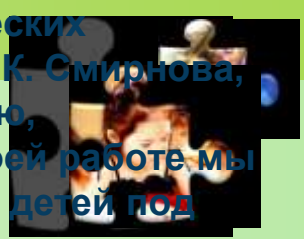


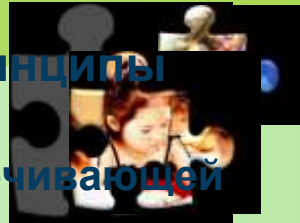
Формирование культуры здорового образа жизни в команде «Салют – 96»



Выполнили:
Широких В.И.
Давыдик Л.И.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий. Нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие технологии- это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся». В своей работе мы используем технологии раскрепощенного развития В.Ф. Базарного. Здоровье наших детей под влиянием неблагоприятных экономических и экологических условий с каждым годом ухудшается. Следовательно, основная наша задача в школе- помочь каждому воспитаннику сохранить и укрепить свое здоровье путем использования специальных здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе.





Исходя из этой задачи, выделяем в своей работе, следующие принципы здоровьесбережения:

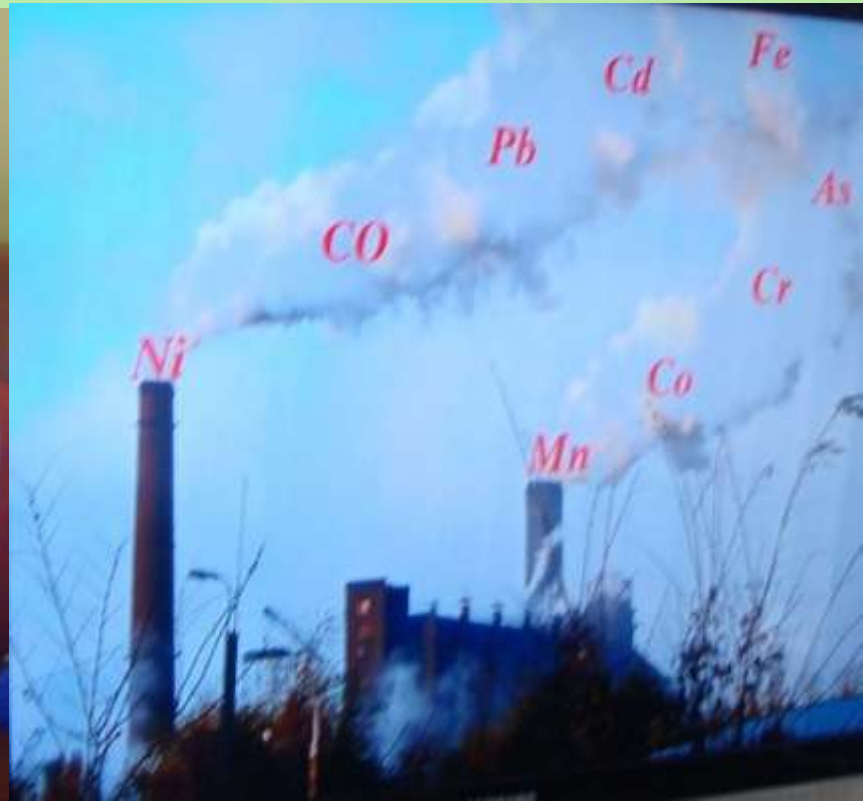
Создание благоприятной психологической атмосферы в команде , обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов:

доброжелательный стиль общения, эстетическое оформление блоков, наличие разнообразных зон деятельности (учебная, игровая), дисциплина и порядок, музыкальные паузы.



Осознание успеха ребенка в каждом виде деятельности.

Содержание работы включает следующие здоровьесберегающие моменты. Это прежде всего создаем благоприятные условия для организации воспитательного процесса, которые зависят от санитарно – гигиенических требований (освещенность помещения, оборудование, проветривание, растения). Проводим упражнения для профилактики нарушения зрения, осанки, упражнения для снятия общего утомления, простудных заболеваний. Особенно широкое поле деятельности для привития навыков гигиены и здорового образа жизни содержат практические и теоретические формы работы: «Познай себя», «Вредные привычки», «Ты растешь, ты изменяешься», «Моя безопасность», «Режим дня школьника» «Предметы личной гигиены» , «Советы докторов»-беседы с мед.работниками.



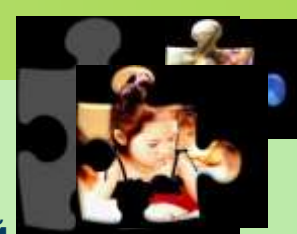
Творческий характер учебно-воспитательного процесса.

Как известно, обучение и воспитание без творческого заряда неинтересно и является насилием над собой и другими. А творчество – стимул к формированию развитой личности.



Личностно – ориентированный подход в обучении,

то есть учет каждого нашего воспитанника его возможностей и способностей, состояния здоровья.

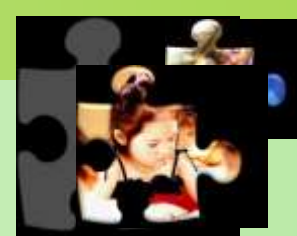


Материально – техническая база нашей школы отвечает самым высоким требованиям современного общества и позволяет осуществлять большую работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Ежегодно проводятся углубленные медосмотры учеников. Врач – нарколог ежемесячно проводит встречи – консультации. С большим интересом занимаются дети в тренажерном зале, оборудованном современными профессиональными тренажерами. Во внеурочное время мальчики с удовольствием занимаются в спортивном и тренажерном зале. Учащиеся принимают участие в любительских турнирах по волейболу, футболу, теннису, шахматам.



Проводим рейды проверки санитарного состояния спален, холла, ведем экран чистоты. По итогам 1- четверти определены лучшие спальни. Мальчики – победители из секций №31-А, 33-А награждены сладкими призами. Контролируем выполнение обязанностей дежурными. Соблюдаем режим проветривания в спальнях, смены постельного белья.

Регулярно ведем индивидуальную работу по проверке ухода за одеждой (особенно после игр и тренировок). Есть дети требующие постоянного контроля.



Пирамида питания



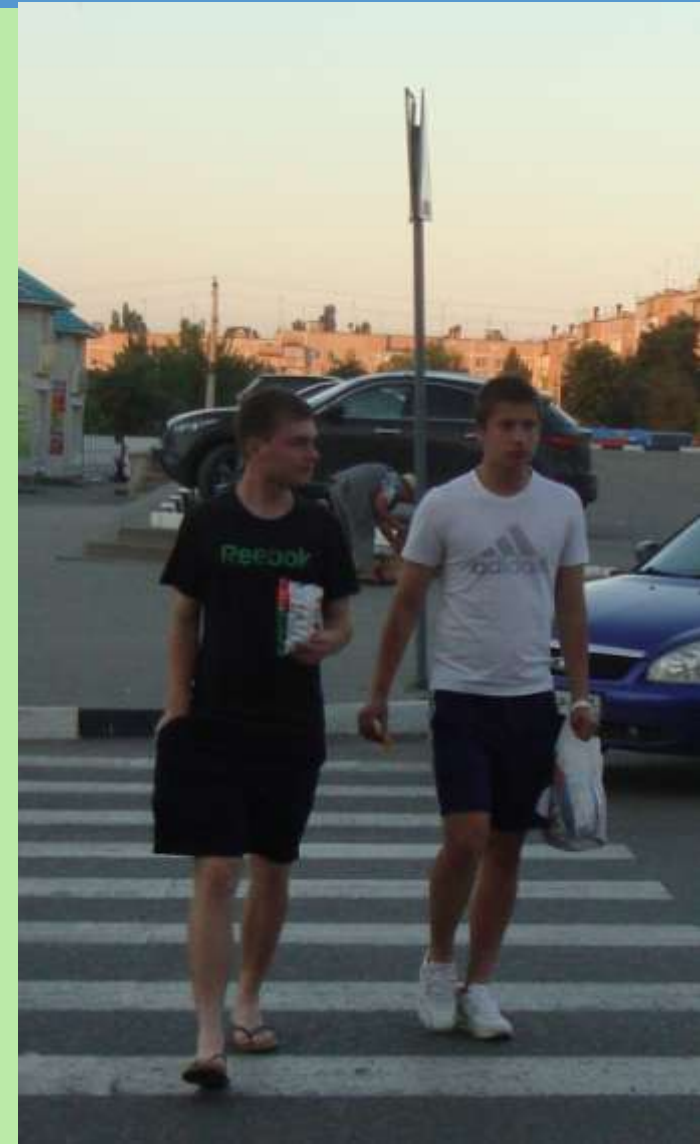
Перейдем к следующему фактору образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме *питания*. В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья.



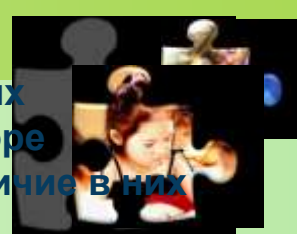


Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть то, что ест, а Сенека писал, что умеренное питание повышает умственные способности. Ум, говорил он, тупеет от пресыщения.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы: Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.



Формируем представления об основных питательных веществах , продуктах, их содержащих, о рациональном питании, привычку руководствоваться при выборе продуктов питания не только вкусовыми предпочтениями, но и учитывать наличие в них основных питательных веществ .




НЕЛЬЗЯ!



Были проведены следующие мероприятия:



Викторина «Здоровье не купишь – его разум дарит».



Большое внимание уделяется профилактической работе с родителями. На родительских собраниях и индивидуально ведем беседы по устранению факторов семейного неблагополучия, недопущению жестокого обращения с детьми. Привлекаем к совместному сотрудничеству со всеми структурными подразделениями школы.

**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

Его не купишь и в билете лотерейном не найдешь,
За хвост, увы, его ты тоже не поймаешь,
Его однажды в жизни только обретешь,
И я надеюсь – никогда не потеряешь!
Здоровья вам!





Будьте здоровы!
Спасибо за внимание.