



Формирование здорового образа жизни школьников

Подготовила: воспитатель КОУ
«Излучинская школа-интернат»
Каратеева А.В.

Актуальность

- ❖ Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.
-

Здоровый образ жизни школьника включает

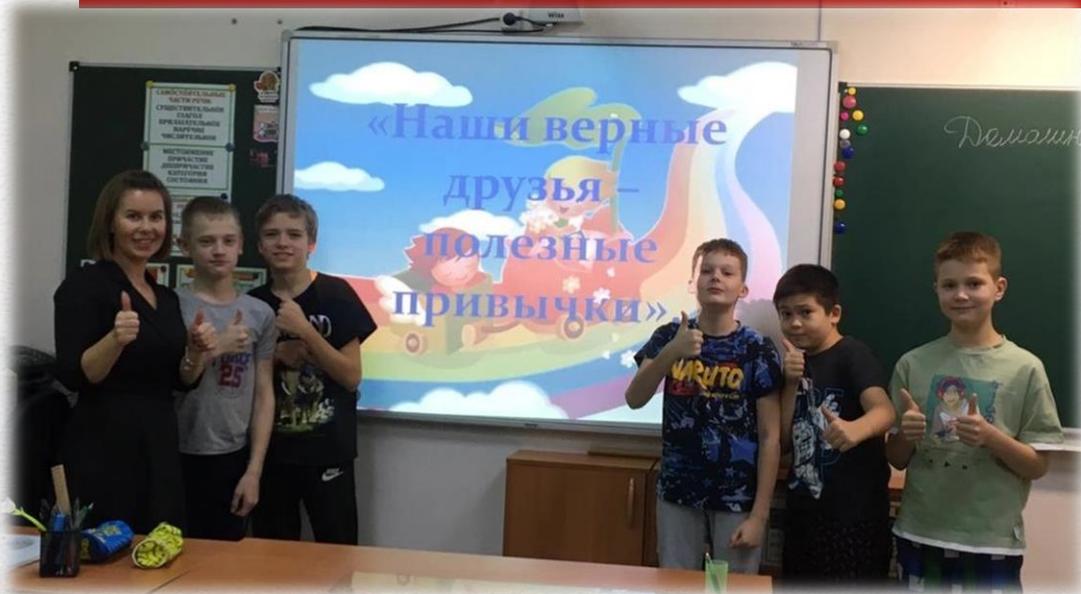


- ❖ Задачи школы и каждого педагога по подготовке школьника к самостоятельной жизни предполагают необходимость формирования у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.
 - ❖ Основная цель работы педагога в данном направлении - воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.
-

Воспитание культуры поведения











Утренняя зарядка



Физкультминутки во время занятий



Занятия в спортивных секциях





Участие в соревнованиях



Активный отдых





















Пытаемся увести детей от «гаджетов», которые вплотную вошли в нашу жизнь. Ведь порой ребенок перестает осознавать реальность, живя в мире виртуальной игры.

В ходе этого у детей формируется искривление позвоночника, защемление нерва в позвоночнике. В рамках всего вышесказанного нами запущен проект.



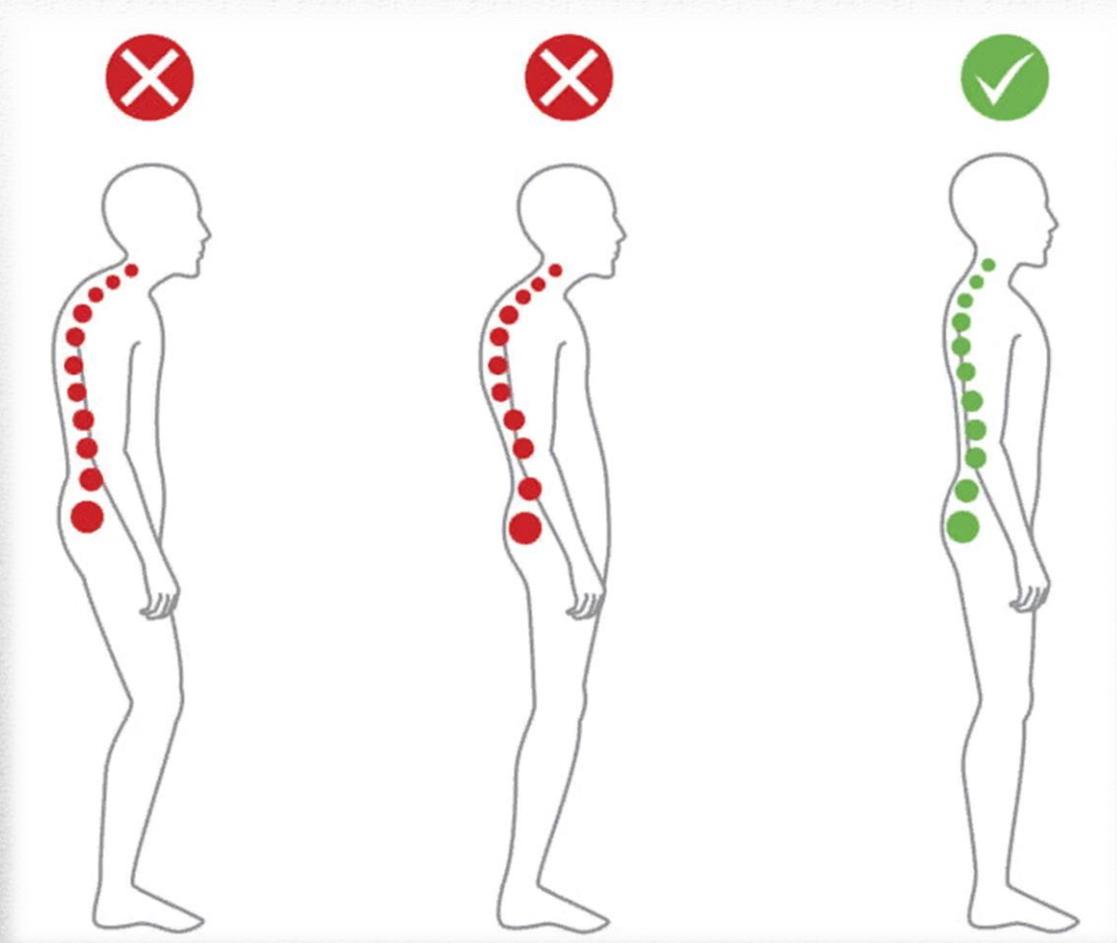
Правильная осанка –
залог крепкого здоровья

Актуальность

- ❖ Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.
 - ❖ Сохранение правильной осанки с детства является основной профилактической мерой для предупреждения нарушений осанки. Ведь неправильная осанка провоцирует формирование у человека быстрой утомляемости, общего некомфортного состояния. Помимо этого, нарушенная осанка может привести к развитию сколиоза, который, также является предвестником других серьёзных заболеваний. Кроме того, хорошая осанка придает уверенности в себе, в своих силах, позволяет вам нравиться окружающим вне зависимости от вашего веса, особенностей фигуры.
-

Основная часть

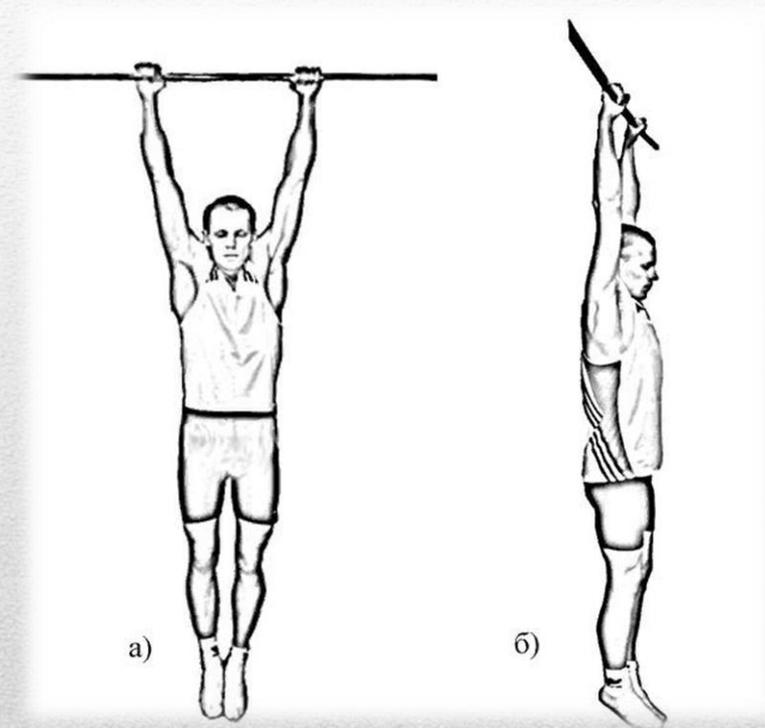
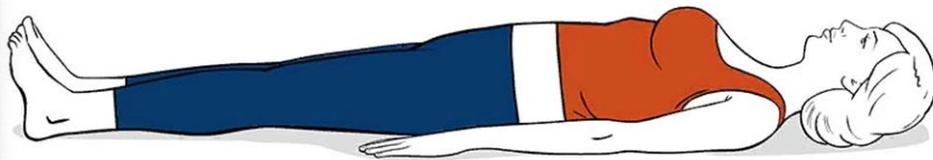
Осанка - это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.



Причины:

1. слабое развитие мышц спины, привычное неправильное положение тела;
 2. неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся, деятельности;
 3. сидения за столом, сгорбившись;
 4. передвижения, ссутулившись, либо когда одна рука находится в кармане (налицо искусственный перекос плечевого пояса и нарушенная осанка);
 5. односторонние занятия некоторыми видами спорта и т.д.
-

Меры профилактики нарушений осанки



Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки у школьников

Приседания



Наклоны корпуса вперед, назад, влево, вправо



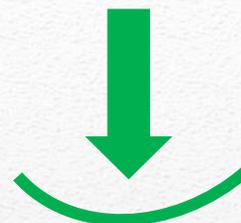
Скручивания корпусом сидя



Упражнение «велосипед»



Упражнение «кошка»



Упражнение «супермен» (лежа на животе, поднимать ноги и плечи от пола)



Заключение

- ❖ Формирование здорового образа жизни школьников – актуальная задача не только каждого педагога, но и всего общества в целом.
 - ❖ В настоящее время можно уверенно утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного школьника больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. Педагог должен научить детей учиться самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни и понимать, и быть ответственным за свое здоровье, используя девиз «мое здоровье – в моих руках».
 - ❖ В заключении, вслед за великим педагогом Жан Жак Руссо хочется сказать: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».
-

Заключение



«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Жан-Жак Руссо





Спасибо за внимание!
