

Вараський ліцей №5
Вараської міської ради

Методи і техніки збереження здоров'я

Погуляник Галина Сергіївна
вчитель фізичної культури

Актуальність теми

- - Сучасний ритм життя ставить під загрозу фізичне та психічне здоров'я.
- - Зростає кількість гіподинамії, стресів, шкідливих звичок.
- - Формування здоров'язбережувальної компетентності – важливе завдання школи.

Що таке збереження здоров'я?

- - Збереження здоров'я — це сукупність дій, спрямованих на підтримку, покращення та профілактику фізичного, психічного й соціального благополуччя.

Основні напрями збереження здоров'я

- - Фізичне здоров'я
- - Психічне здоров'я
- - Соціальне здоров'я
- - Духовне здоров'я

Методи збереження фізичного здоров'я

- - Регулярна фізична активність
- - Правильне харчування
- - Раціональний режим дня
- - Загартовування
- - Дотримання гігієни
- - Повноцінний сон

Методи збереження психічного здоров'я

- - Позитивне мислення
- - Управління емоціями та стресостійкість
- - Медитація, дихальні практики
- - Техніки релаксації (аутотренінг)
- - Баланс між роботою й відпочинком

Техніки фізичного оздоровлення

- - Ранкова зарядка
- - Дихальні вправи (метод Бутейка, йога)
- - Фітнес, пілатес, плавання
- - ЛФК (лікувальна фізкультура)
- - Гімнастика для очей

Здоров'язбережувальні технології в школі

- - Фізкультпаузи під час уроків
- - Ігрові методи
- - Активні перерви
- - Дні здоров'я
- - Спортивні змагання, гуртки

Роль вчителя фізкультури

- - Формування культури здоров'я
- - Мотивація учнів до активного способу життя
- - Індивідуальний підхід до навантажень
- - Взаємодія з батьками

Висновки

- - Здоров'я – головна цінність людини.
- - Регулярне застосування простих методів покращує якість життя.
- - Вчитель фізкультури – ключова фігура у формуванні здорового способу життя учнів.