

# Формирование ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

из опыта работы учительницы  
начальных классов Орловой  
Валентины Алексеевны

Воспитательная  
проблема:

«Формирование  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ»

# Цель:

- использование здоровьесберегающих технологий для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека;
- воспитание понимания важности здоровья для самореализации личности.

# Задачи:

- 1) овладение навыками общей физической культуры;
- 2) развитие двигательной активности;
- 3) ранняя профилактика различных заболеваний, отказ от вредных привычек, правильное рациональное питание;
- 4) ознакомление с правилами социальной безопасности;
- 5) обучение простейшим приёмам самозащиты.

# Факторы ухудшения здоровья:

- Неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью детей;
- Отрицательное влияние окружающей среды;
- Наследственные факторы;
- Нарушения правил здорового образа жизни.

# Уроки здоровья

## Программа «Познай себя»

- **Цель:** 1) сделать школу вторым домом для ребёнка, домом здоровья, в котором каждый должен чувствовать тепло и заботу не только о его успеваемости, но и о его здоровье и безопасности.

# Разделы программы:

- 1. Понятие о здоровом и больном организме, хорошем и о плохом самочувствии.
- 2. Значение соблюдения режима дня и необходимости подвижного образа жизни, физических упражнений для укрепления здоровья.
- 3. Особенности рационального питания, заболевания, связанные с неправильным питанием.
- 4. Гигиенические навыки и их роль в профилактике заболевания зубов, желудочно-кишечного тракта, педикулёза.

- **5. Вредные привычки детей (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), их связь с возникновением заболеваний человека.**
- **6. Основы полового воспитания младших школьников.**
- **7. Правила безопасности жизнедеятельности. Первая помощь в экстренных случаях.**
- **8. Закаливание организма в разное время года.**
- **9. Экстремальные ситуации, определение потенциальной опасности, необходимость точных действий детей в экстремальных ситуациях.**



# Дополнительные виды деятельности

- Чтение стихов, сказок, рассказов;
- Постановка сценок, спектаклей;
- Разучивание и исполнение песен, прослушивание песен;
- Выполнение подвижных игр и физических упражнений, упражнений на расслабление, концентрацию внимания, развитие воображения;
- Рисование и раскрашивание рисунков;
- Составление и решение кроссвордов;
- Отгадывание загадок.

# Формы работы:

- беседы с учащимися о ЗОЖ;
- физкультминутки на уроках;
- гимнастика до занятий;
- прогулки, игры на свежем воздухе;
- экскурсии, походы в лес;
- подвижные перемены;
- дни здоровья;
- занятия по ЛФК;

- уроки на природе;
- родительские собрания с приглашением медработника;
- спортивные мероприятия в классе и в школе;
- выпуск газет и бюллетеней на спортивную тематику;
- игры- путешествия в страну Здоровья;
- уроки- соревнования;
- конкурсы, КВНы, утренники.

Тематика уроков в  
начальных классах по  
формированию здорового  
образа жизни

# 1 класс ( 9 занятий)

- Дружи с водой.
- Забота о глазах.
- Уход за ушами.
- Уход за зубами.
- Уход за руками и ногами.
- Забота о коже.
- Как следует питаться. Здоровая пища.
- Как закаляться. Обтирание и обливание.
- Как правильно вести на воде.

## 2 класс (9 занятий)

- Почему мы бодем? Как беречься от болезней?
- Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптека.
- Как избежать отравлений.
- Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.
- Огонь- друг, огонь и враг.
- Чем опасен электрический ток?
- Первая помощь при отравлении.
- Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.
- Первая помощь при травмах.

# 3 класс (9 занятий)

- ◆ Как уберечься от порезов, ушибов, переломов? Травма.
- ◆ Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.
- ◆ Вредные привычки.
- ◆ Осанка- стройная спина.
- ◆ Сон- лучшее лекарство.
- ◆ Какие врачи нас лечат?
- ◆ Как помочь сохранить себе здоровье?
- ◆ Урок- соревнование.

# 4 класс (9 занятий)

- Что такое здоровье? Как помочь сохранить себе здоровье?
- Что мы знаем о курении?
- Умей сказать «нет», как сказать «нет»?
- Злой волшебник алкоголь.
- Чистота- залог здоровья.
- Урок- КВН «Наше здоровье»
- Утренник: «Я здоровье берегу- сам себе я помогу»
- Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья.



# Тематика родительских собраний

- ✿ Режим дня 1, 2, 3, 4 классника.
- ✿ Окружающая среда и здоровье детей.
- ✿ Правильное питание детей.
- ✿ Простудные заболевания детей.
- ✿ Вредные привычки детей.
- ✿ Как сохранить зрение.
- ✿ Закаливание организма.



**Самые смелые, ловкие и  
храбрые**

# Осенний кросс





***Лыжня-2009***

Спасибо за внимание!