

# ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПЕРВОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ  
КАТЕГОРИИ МБОУ «СОШ №40» ОСЬМИНИНА Л.А.

---

**Когда нет здоровья, молчит  
мудрость,  
не может расцвести искусство,  
не играют силы,  
бесполезно богатство  
и бессилён разум**

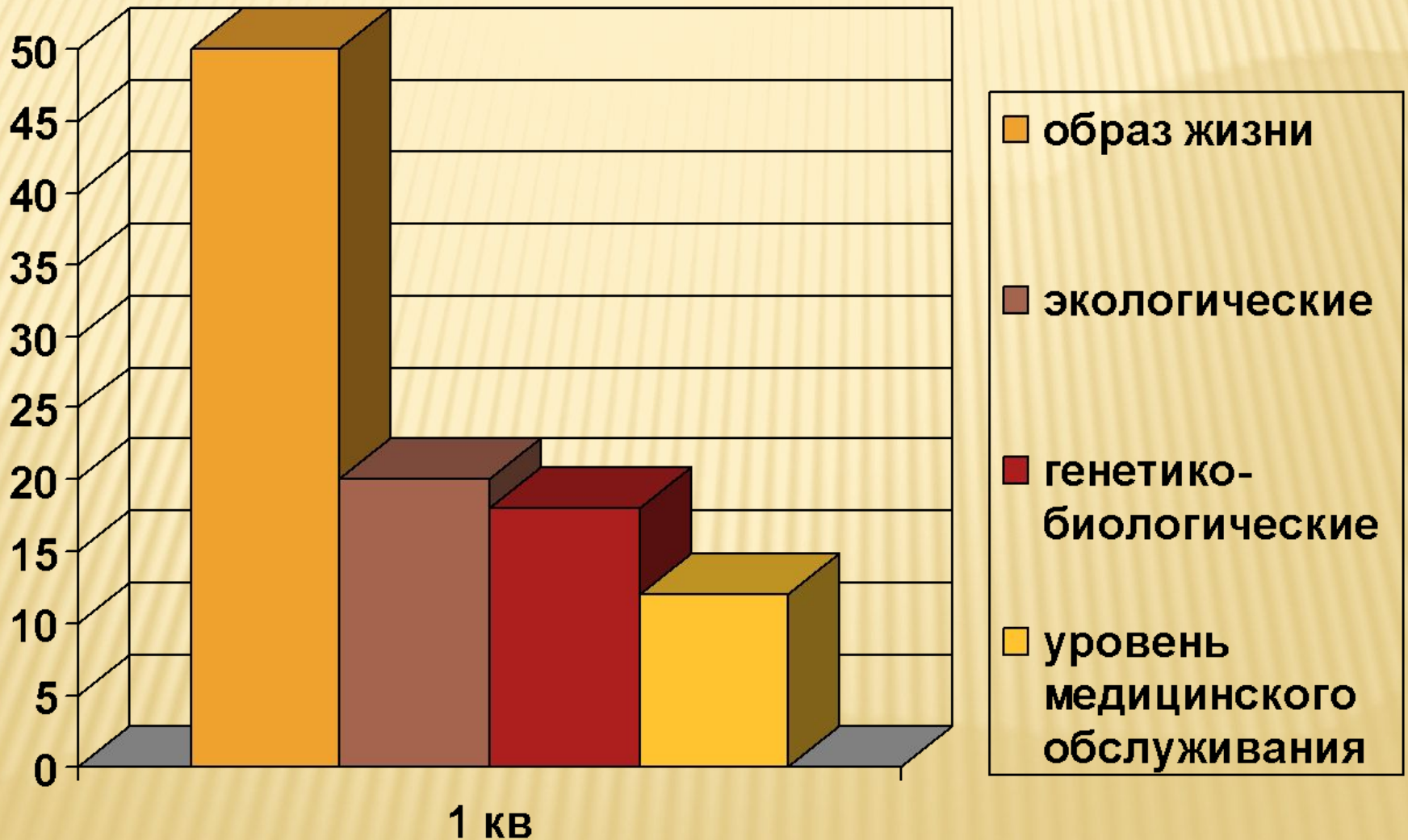
**Геродот**

---

ФГОС НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВЫДВИНУЛИ ФОРМИРОВАНИЕ  
ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ, ЗДОРОВОГО И  
БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,  
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ,  
ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В РЯД СОВРЕМЕННЫХ  
ПРИОРИТЕТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ.



# ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ. ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ





**ПО ДАННЫМ ИНСТИТУТА ВОЗРАСТНОЙ ФИЗИОЛОГИИ  
РАО, ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ У ДЕТЕЙ В 5 РАЗ  
ВОЗРАСТАЕТ ЧАСТОТА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ И  
ОСАНКИ,**

**В 4 РАЗА – ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ОТКЛОНЕНИЙ,  
В 3 РАЗА – ПАТОЛОГИИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.**

**І ГРУППУ ЗДОРОВЬЯ ИМЕЮТ МЕНЕЕ 30 %  
ДЕТЕЙ**

**СПЕЦИАЛИСТЫ СЧИТАЮТ, ЧТО НА ДОЛЮ  
НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ШКОЛЫ НА  
ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
ПРИХОДИТСЯ ОТ 20 ДО 40 %.**

---

**ПО ДАННЫМ МИНИСТЕРСТВА  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ЗДОРОВЫ  
11 - 12 % ДЕТЕЙ,  
В ОСНОВНОЙ – 8 %,  
В СРЕДНЕЙ – 5 %.**



**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ПОЛНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**

---

**«Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».**

Н.К.Смирнов



# Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения

Обеспечить школьнику возможность  
Сохранения здоровья за период обучения  
В школе, сформировать у него  
необходимые знания, умения и навыки,  
научить использовать полученные  
знания в повседневной жизни.

## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- 1) ОБЕСПЕЧИТЬ ШКОЛЬНИКАМ ВОЗМОЖНОСТЬ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ;
- 2) ФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ГИГИЕНЫ, ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ;  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ;
- 3) СФОРМИРОВАТЬ СИСТЕМУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ;
- 4) СИСТЕМАТИЧЕСКИ ВЕСТИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКУЮ РАБОТУ С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ О ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.



# ПРИНЦИПЫ здоровьесберегающих технологий

- ❖ «Не навреди!»
- ❖ принцип непрерывности (систематически, постоянно);
- ❖ принцип индивидуальности (соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с учетом сопутствующих заболеваний).





# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



динамик

нет!





# НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!









# В ЗАДОРОВОМ

# ТЕЛЕ

Я спортсменка дачника  
На гимнастике кошу.  
Буду в строю и ловка  
Всяк здоровьем удалю.



Танцами мы увлеклись,  
Для девочек, для души,  
А потом нам все сказали,  
Что во всем мы хороши.



Теннисом я занимаюсь,  
Чтобы быть красивым  
И всегда всем улыбаюсь,  
Чтобы быть счастливым.



Буду я лардату делить,  
Буду крепко и всегда  
И сибирского здоровья  
Будет много у меня.



Чтобы здоровье развить,  
Не надо далеко ходить,  
Нужно нам самим стараться,  
И все будет получаться.



Занят в игры мы играем  
Или делаем с горы,  
Мы здоровые ребята,  
Отдыхаем от друзей.



Спорт и физкультура,  
Всем вперед идут!  
В трудную минуту  
Нас не подведут!

# ЗАДОРОВЫЙ ДУХ



Чтобы быть всегда здоровым,  
Нужно бегать и скакать,  
Большое спортом заниматься,  
И здоровым не скучать.







# ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ!





# «Дни здоровья» в школе



БУДУЩЕЕ РОССИИ ВО  
МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ  
ФИЗИЧЕСКОГО И  
ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ  
СОВРЕМЕННЫХ  
ШКОЛЬНИКОВ.

ПРОЦЕСС ОБРАЗОВАНИЯ И  
ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ  
ДОЛЖЕН ОСНОВЫВАТЬСЯ  
НА ОРГАНИЗАЦИИ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С  
РОДИТЕЛЯМИ.

# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



- **Ведь здоровое питание полезно для детей! Кушать будешь правильно – станешь здоровей!**





# ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ



Технология  
обучения,  
содействующая  
здоровью

Рациональный  
режим обучения

Сбалансированное  
питание

Психологическая  
и социальная  
поддержка



Рациональный  
двигательный  
режим

Оптимальная  
учебная  
нагрузка

Условия,  
соответствующие  
СанПиНам

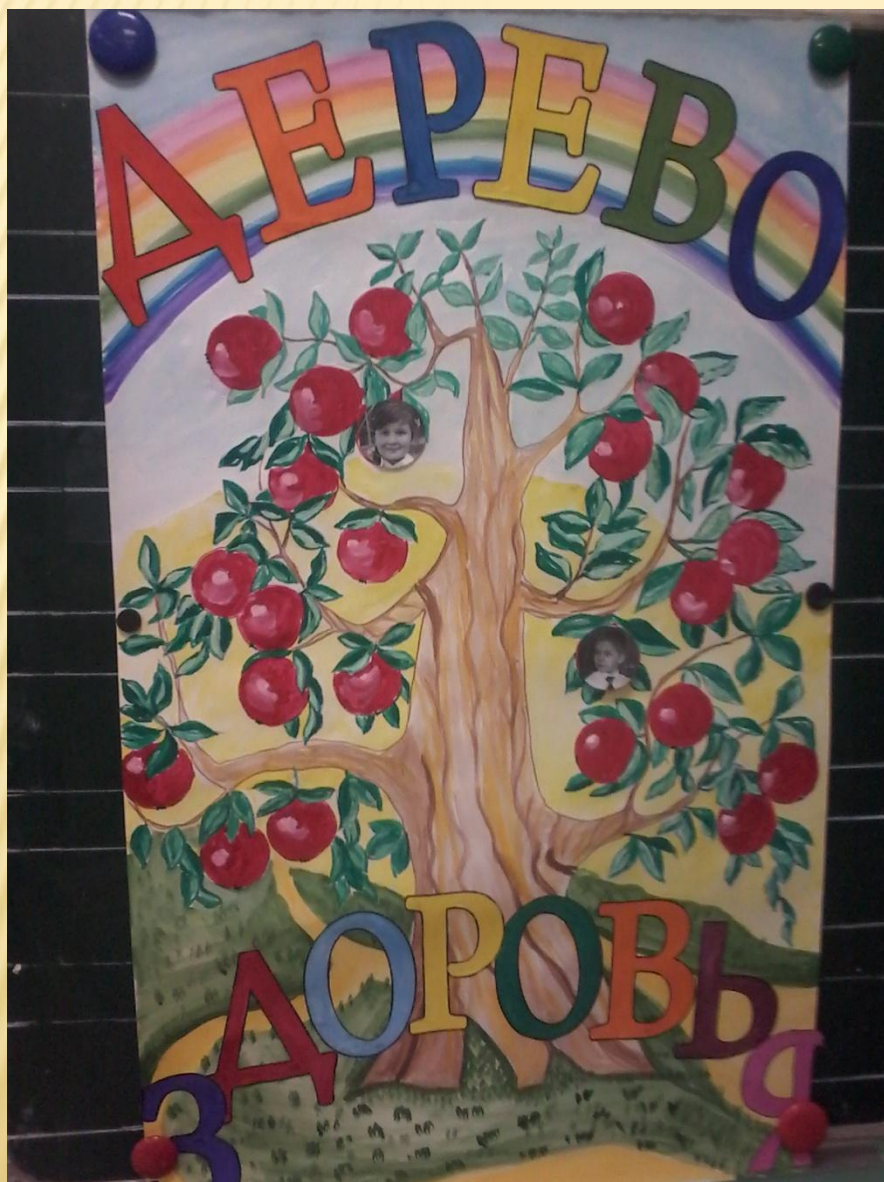
Охрана  
психического  
здоровья

Своевременные  
медицинские  
услуги





# «Дерево здоровья»



для наглядной  
пропаганды  
здорового образа  
жизни на «Дерево  
здоровья» заносятся  
фамилии ни разу не  
болевших за четверть  
детей. По итогам года  
самые  
здоровые ученики  
получат  
награду, поощрение в  
виде грамоты или  
сувенира

«ЭТО НУЖНО МНЕ!»

«НАДО НЕПРЕМЕННО  
ВСТРЯХИВАТЬ СЕБЯ  
ФИЗИЧЕСКИ, ЧТОБЫ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ  
НРАВСТВЕННО»



ТОЛСТОЙ

ПЕР





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



Наше здоровье  
в наших руках!!!

И КРЕПКОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!



