

**ДАДИМ РЕБЁНКУ ШАНС
СОХРАНИТЬ СВОЁ
ЗДОРОВЬЕ!**

Учитель начальных классов МОАУ гимназии № 8
города Райчихинска Остолош О.Н.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»



ПРИНЦИПЫ:

1. Ребёнок, ты – ценность!
2. «Не навреди!»
3. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути!

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

**НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМИ ДУШОЙ И ТЕЛОМ, СТРЕМИТЬСЯ
ТВОРИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ, ПРИМЕНЯЯ ЗНАНИЯ
И УМЕНИЯ В СОГЛАСИИ С ЗАКОНАМИ
ПРИРОДЫ.**



ЗАДАЧИ:

**ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ВНУТРЕННЕЙ
МОТИВАЦИИ ЗОЖ;
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ;
ПРИБЛИЖЕНИЕ К РАЦИОНАЛЬНОМУ
ПИТАНИЮ;**

**РАСКРЫТИЕ СПОСОБОВ ПОДДЕРЖАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.**



ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ:

1. Режим дня, учёбы, отдыха.
2. Основы рационального питания.
3. Личная гигиена.
4. Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья.
5. Нравственное здоровье.
6. Профилактика вредных привычек.

РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ТРУДА:

- Соответствие программ.
- Грамотно спланированное расписание.
- Объём и дозировка домашнего задания.
- Сам урок.

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



**МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:**



**ТРЕНАЖЁРЫ ДЛЯ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:**



СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК :

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ С ТРЕНАЖЁРОМ АГАШИНА



ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ ЗАРЯДКА



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- 1. Динамика роста и массы тела учащихся в соответствии их физиологического развития.**
- 2. Сохранение остроты зрения.**
- 3. Сохранение правильной осанки.**
- 4. Понижение уровня утомляемости детей.**
- 5. Активизация умственной деятельности учащихся.**