

**Формирование здорового  
образа жизни и  
безопасного поведения  
младших школьников  
на уроке и во  
внеурочной деятельности.**





**Здоровье –  
не отсутствие болезни,  
а физическая, социальная,  
психологическая  
гармония человека.**

**И.Т.Фролов**

# Здоровье – это полное благополучие



**физическое  
здоровье**

**психическое  
здоровье**

**социальное  
здоровье**

# Точка зрения детей: здоровье – это

- сила,
- ум,
- красота,
- то, что нужно беречь,
- самое большое богатство,
- «здоров будешь – все добудешь».



Знания людей о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями. И именно **школа должна способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.**

Вопросы охраны здоровья детей школьного возраста успешно решаются, если работа ведется по нескольким направлениям:

**Здоровьесберегающая  
инфраструктура**

**Реализация  
дополнительных  
образовательных  
программ**

**Формирование  
культуры  
здорового и  
безопасного  
образа жизни**

**Просветительская  
работа с родителями  
(законными  
представителями)**

**Рациональная  
организация учебной  
и внеучебной  
деятельности  
обучающихся**

**Эффективная  
организация  
физкультурно-  
оздоровительной  
работы**

## Здоровьесберегающая инфраструктура включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

**Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся**, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха,

**включает:**

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования.

**Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.**



**Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы,** направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья,

**включает:**

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

## Реализация дополнительных образовательных программ

предусматривает:

- внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».

В качестве образовательной программы может быть использован:

- учебно-методический комплект «Все цвета, кроме чёрного», который включает рабочие тетради для учащихся 2 классов («Учусь понимать себя»), 3 классов («Учусь понимать других»), 4 классов («Учусь общаться»),
- пособие для педагогов «Организация педагогической профилактики вредных привычек среди младших школьников»
- книгу для родителей.

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- проведение классных часов;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

## Просветительская работа с родителями (законными представителями)

### включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

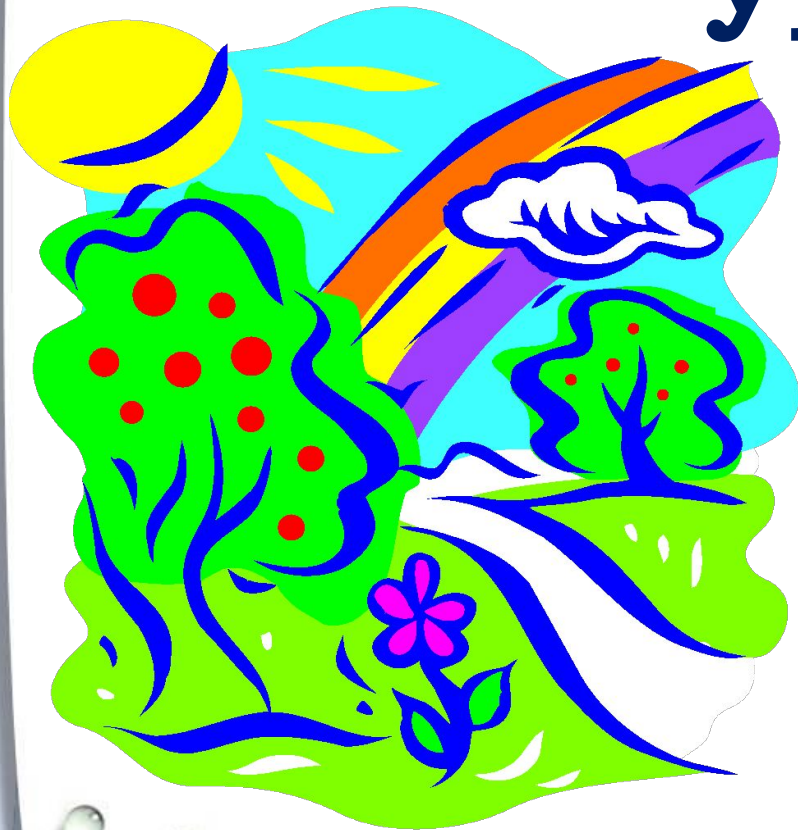
### Создание информационной среды о здоровьесбережении для начальной школы:

- организация выставок литературы в библиотеке, информационных стендов, школьных газет, радиопередач, разработка соответствующей страницы школьного сайта и т. п.

# Наши задачи:

- организовать эффективную работу на уроке для сохранения и укрепления здоровья;
- повысить мотивацию учения;
- создать у детей ощущение радости в процессе обучения (психологический климат урока);
- развивать творческие способности;
- воспитать культуру здоровья;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

# Психологическая установка в начале урока.



Здоровья ничего  
важнее нет,  
Тропой к здоровью  
мы идём.

Дадим сейчас мы  
вам ответ,  
Куда тропинка  
поведёт.

# Виды оздоровительных упражнений

упражнения  
для  
кистей рук

гимнастика  
для глаз

физминутки

дыхательная  
гимнастика

упражнения,  
корректирующие  
осанку

упражнения  
на  
релаксацию

# Внеурочная деятельность

Спортивно – оздоровительное  
направление:

## 1. «Путешествие в Спортландию»



## 2. «Уроки докторов Здоровья»





Акция «Подари улыбку другу»



# Неделя «Радости»



Акция «Улыбка, я тебя знаю»

# Акция «Улыбка, я тебя знаю»



# Год «Защиты окружающей среды»



Акция «Природу в обиду не дадим»

# Уголок «Здоровья»



## ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить,  
Правила ты почитай, гигиену соблюдай!

<p>Чисти зубы 2 раза в день!</p>	<p>Руки мой перед едой!</p>	<p>Регулярно проветривай свою комнату!</p>
<p>Следи за чистотой своей комнаты!</p>	<p>Одевайся по погоде!</p>	<p>При чихании закрывай рот носовым платком!</p>
<p>Пользуйся только индивидуальной посудой!</p>	<p>Мой фрукты и овощи перед едой!</p>	<p>Не трогай бродячих животных на улице!</p>

## Средства личной гигиены

<p>гигиена жилища</p>	<p>личная гигиена</p>	<p>гигиена кожи</p>
<p>гигиена питания</p>	<p>гигиена воды</p>	<p>гигиена одежды</p>



# «Мы – за здоровый образ жизни»



«Мама, папа, я – спортивная семья»

- Хочешь быть счастлив один день –**  
- СХОДИ В ГОСТИ
- Хочешь быть счастлив неделю –**  
- женись
- Хочешь быть счастлив месяц –**  
- купи себе машину
- Хочешь быть счастлив всю жизнь –**  
- ***будь здоров!***

***Будьте здоровы и  
счастливы!!!***

**Спасибо за  
внимание!**

