

**Формирование
здорового образа
жизни младших
школьников на
уроках и во
внеурочное время**

Синквейн

- **Здоровье**
 - Крепкое, бесценное
 - Укреплять, беречь, заботиться
 - «Это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно». И. Брехман
 - **Жизнь**
-
- **Учитель**
 - Талантливый, умный
 - Помогает, наставляет, вдохновляет
 - Учит оставаться собой и идти к большой цели.
 - Проводник




**«Здоровье – не всё, но всё
без здоровья – ничто».**

Сократ



Здоровье – это полное благополучие



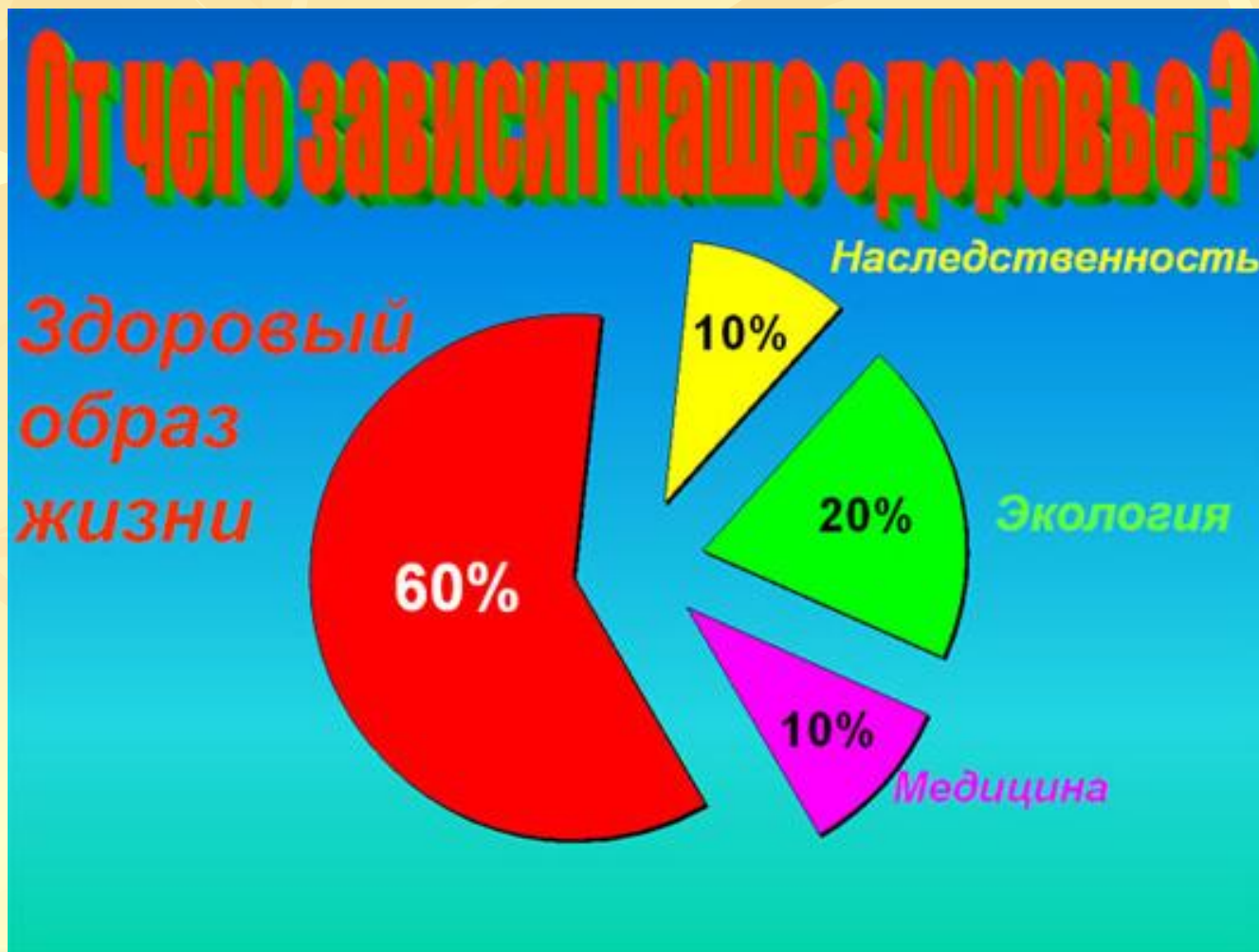
A Venn diagram consisting of three overlapping circles. The top circle is light yellow and labeled 'физическое здоровье'. The bottom-left circle is light yellow and labeled 'психическое здоровье'. The bottom-right circle is red and labeled 'социальное здоровье'. The circles overlap in the center and at the intersections.

**физическое
здоровье**

**психическое
здоровье**

**социальное
здоровье**

ДИАГРАММА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



Цели:

- Формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
- Использовать на уроках и во внеучебное время наиболее рациональные формы и методы, способствующие становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности;
- Формировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности;
- Систематически вести просветительскую работу с родителями учащихся о ценности здорового образа жизни

Программа формирования здорового образа жизни у младших школьников «Тропинки здоровья»

Физическое здоровье

- Комплексы физических упражнений, дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики

Психическое здоровье

- Игры, улучшающие психо-эмоциональное состояние, тренирующие саморегуляцию, развивающие внимание, воображение, мышление, речь, память

Социальное здоровье

- Игры, формирующие позитивное самосознание, коммуникативную культуру, уверенность в себе, лидерские качества



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



Сбалансированное питание



Психологическая и социальная поддержка



Психологическая установка
в начале урока

Здоровья ничего важнее нет,
Тропой к здоровью мы идём.
Дадим сейчас мы вам ответ,
Куда тропинка поведёт.



Виды физкультминуток

упражнения для
кистей рук

упражнения для
снятия общего или
локального
утомления

гимнастика
для слуха

дыхательная
гимнастика

гимнастика
для глаз

упражнения на
релаксацию

упражнения,
корректирующие
осанку

Дыхательная гимнастика

Успокаивающее дыхание:

Вдох - выдох - пауза

4 с - 4 с - 2 с

4 с - 5 с - 2 с

4 с - 6 с - 2 с

Мобилизующее дыхание:

Вдох - пауза - выдох

4 с - 2 с - 4 с

5 с - 2 с - 4 с

6 с - 2 с - 4 с

Двигательная активность



Гиподинамии – нет!



«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 получают награду, поощрение в виде грамоты или сувенира.



**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ