

Зож на уроках

**Учитель начальных классов
МБОУ гимназии № 1
Андрянова Елена Викторовна**

Цели:

- Стремиться поддерживать работоспособность на уроках.
- Вызвать у обучающихся интерес к здоровому образу жизни.

Задача:

- Научить обучающихся доступным физкультурным знаниям, двигательным умением и навыкам.

Актуальность и практическая значимость формирования культуры здорового образа жизни на уроках

Современное состояние общества, высокие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью.

Актуальность данного вопроса подтверждают статистические показатели:

- Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей
- 25-35% первоклассников уже имеют хронические заболевания
- 90-92% выпускников школ ещё не знают, что больны
- 8-10% выпускников считаются здоровыми.

Кризисные изменения в обществе способствуют изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снижают их творческую активность, замедляют их физическое и психическое развитие, вызывают отклонение в социальном поведении.

В силу этих причин проблемы сохранения здоровья детей становятся особенно актуальными, особенно в области образования.

Значимость данного вопроса заключается в выполнении следующих положений:

- овладение знаниями, умениями по культуре здоровья; раскрытие резервных возможностей человека.
- взаимодействие педагогов, школьников, родителей в осуществлении ЗОЖ.
- Привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и созидательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планированию оптимальной учебной нагрузки.

*Я здоровье сберегу –
Сам себе я помогу!*

Наши здоровьесберегающие технологии



Следим за правильной осанкой



«Весёлый мячик»



Физкультминутки



Мешочки с солью



Берёзовые тренажёры



Противосколиозные пояса



«Журавлик»

Делаем гимнастику для кистей рук



«Упругий мячик»



Обычный карандаш



Берёзовые тренажёры



«Коврик – травка»



«Ёжики»

Выполняем упражнения для глаз



Очки тренажёры профессора Фёдорова



Гимнастика
для глаз



«Пальминг»



Волшебная рамка

Профилактика простудных заболеваний



Аромамедальоны



Аромалампы с маслом
эвкалипта, цитруса,
чайного дерева



А цветочный аромат
для здоровья просто
клад!



Прогулки на свежем воздухе

*Здоровье беречь мы обязаны сами
Своей головой и своими руками!*

Мудрые мысли о здоровье

У КОГО ЕСТЬ ЗДОРОВЬЕ, ЕСТЬ И НАДЕЖДА, А У КОГО ЕСТЬ НАДЕЖДА – ЕСТЬ ВСЁ.

/АРАБСКАЯ ПОСЛОВИЦА/

*ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ НЕКОГДА ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ, ПОДОБЕН
РЕМЕСЛЕННИКУ, КОТОРОМУ НЕКОГДА НАТОЧИТЬ СВОИ ИНСТРУМЕНТЫ.*

/И. МЮЛЛЕР/

ЗДОРОВЬЕ ТАК ЖЕ ЗАРАЗИТЕЛЬНО, КАК И БОЛЕЗНЬ.

/Р. РОЛЛАН/

ЗДОРОВЫЙ НИЩИЙ СЧАСТЛИВЕЕ БОЛЬНОГО КОРОЛЯ.

/А. ШОПЕНГАУЭР/

ВСЯКОЕ НЕПОВИНОВЕНИЕ ЗАКОНАМ ЗДОРОВЬЯ ЕСТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ГРЕХ.

/Г. СПЕНСЕР/

ПЕРВОЕ БОГАТСТВО – ЭТО ЗДОРОВЬЕ.

/Р. ЭМЕРСОН/

*ВСТАВ ИЗ-ЗА СТОЛА ГОЛОДНЫМ – ВЫ НАЕЛИСЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСТАЁТЕ НАЕВШИСЬ –
ВЫ ПЕРЕЕЛИ, ЕСЛИ ВСТАЁТЕ ПЕРЕЕВШИ – ВЫ ОТРАВИЛИСЬ.*

/А. ЧЕХОВ/

ЧЕЛОВЕК КОПАЕТ СЕБЕ МОГИЛУ НОЖОМ И ВИЛКОЙ.

/СТАРИННАЯ ПОСЛОВИЦА/

ЧРЕВОУГОДИЕ УНИЧТОЖАЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЕЧ.

/АНТИЧНЫЙ АФОРИЗМ/

ГИМНАСТИКА УДЛИНЯЕТ МОЛОДОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.

/Д. ЛОКК/



Мы

желаем всем- крепкого здоровья!



А. Список использованных печатных источников:

1. А. Н. МАЮРОВ. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ. МОСКВА, 2010г.

2. Г.К. ЗАЙЦЕВ. ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ. С.-ПЕТЕРБУРГ, 2012Г.

3. И.Л. ЧУПАХА, Е.З. ПУЖАЕВА. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.

4. В. ЖУЖИНОВ. 650 ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. М., 2011Г.