

# Сохранение здоровья и формирование потребности в здоровом образе жизни



Учитель начальных  
классов  
МОУ Воскресенской СОШ  
Бедрина М.А.



# Цель здоровьесберегающих технологий:

создать условия для сохранения здоровья школьника за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, укреплять здоровье детей во время учебного процесса и во время внеурочной деятельности.



# Направления работы

- ❖ Физкультурные минутки, зарядки для глаз, рефлексия
- ❖ Динамические паузы
- ❖ Дни здоровья
- ❖ Подвижные игры
- ❖ Тренинги
- ❖ Работа с родителями

# Организация оздоровительных минуток

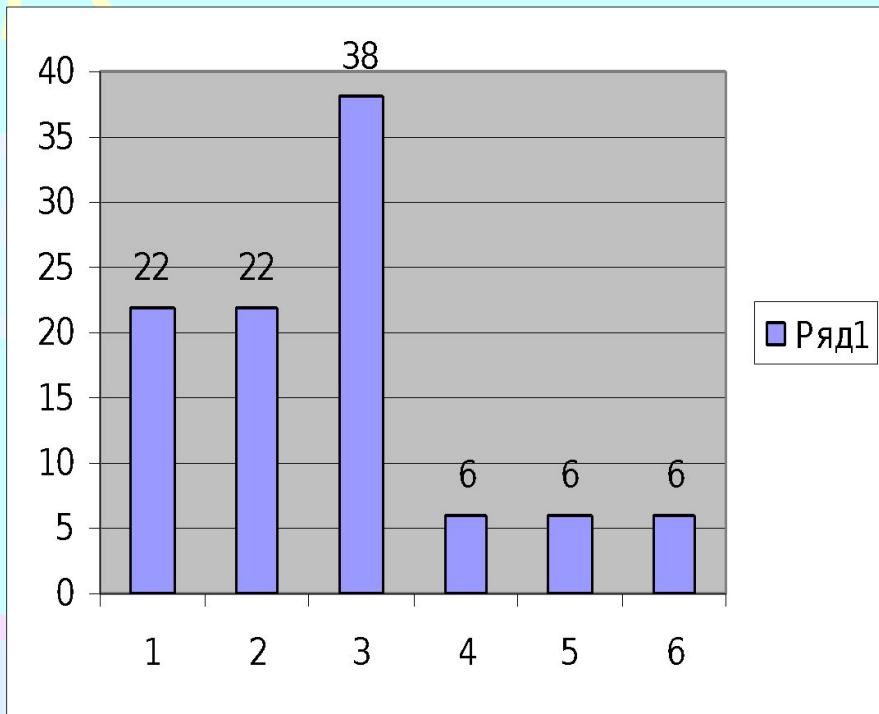
- Васькин Владимир проводит физминутку.



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# Физкультминутки на уроках помогают или мешают?



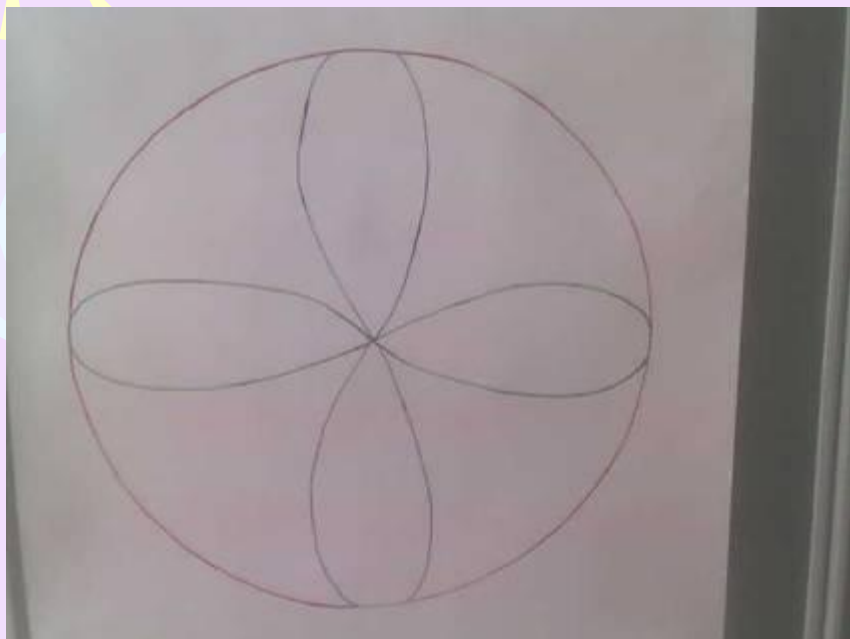
1. Помогают преодолеть сонливость и однообразность урока.
2. Повышают работоспособность.
3. Создают хорошее настроение.
4. Способствуют общению.
5. Мешают уроку.
6. Ограничивают время урока.

МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# Зарядка для глаз.

- Офтальмотренаж



- Гимнастика для глаз



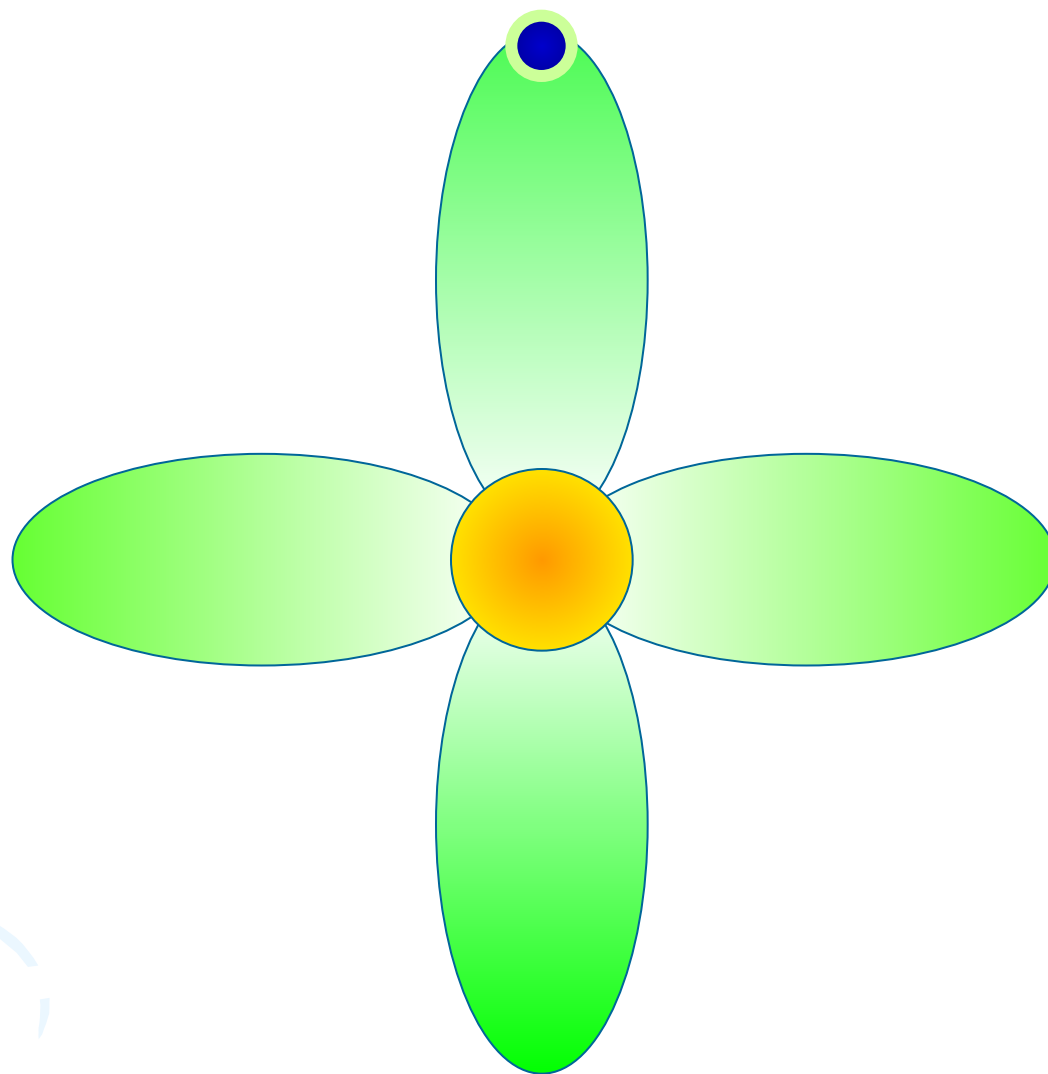
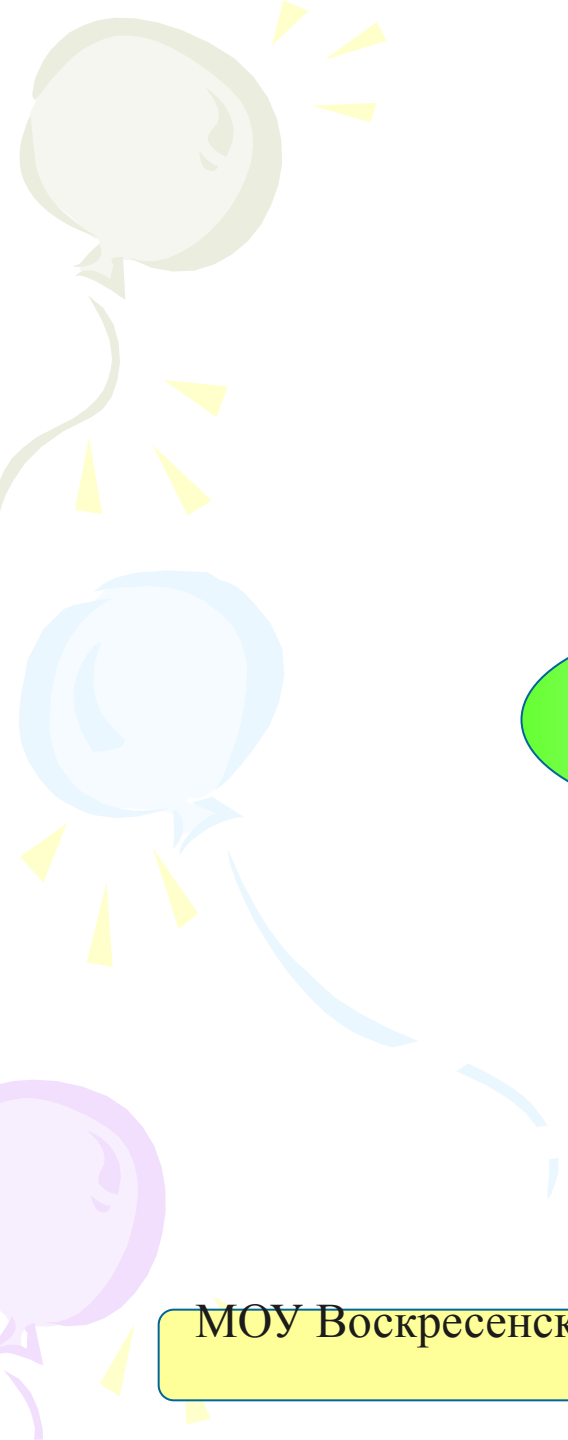
МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.



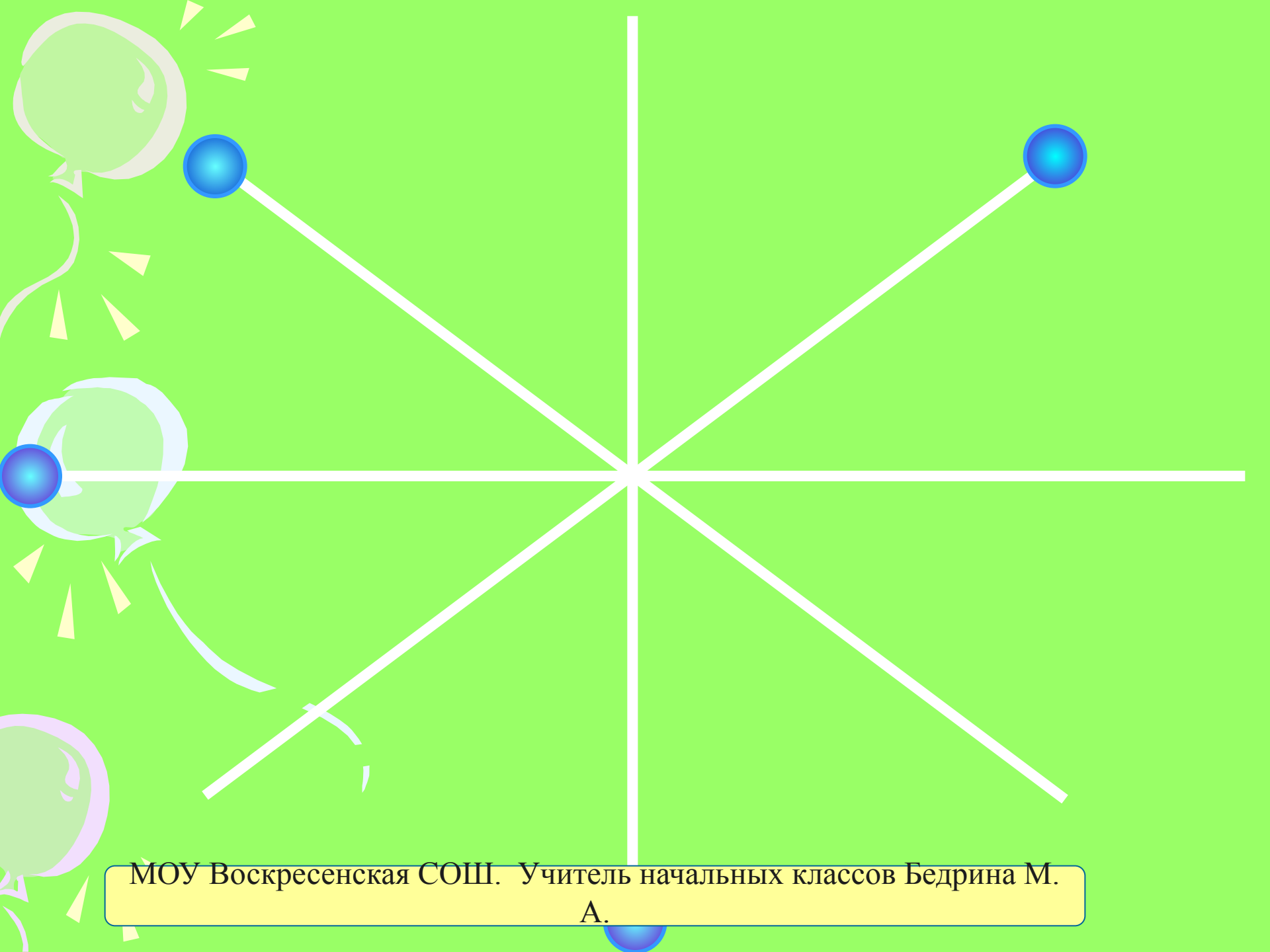
МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.  
А.





МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.  
А.

# Динамические паузы

- Игровые двигательные упражнения с предметами



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# Организация Дней Здоровья

- «Мировой рекорд по прыжкам в длину – мой!»  
Березина Вика



«А я могу лучше всех  
подтянуться!»  
Ильичев Дмитрий

МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.  
А.

# Путевые листы команд

Путевой лист 3 класса				
№	Задания	Кол-во участников	Место проведения	Подпись учителей
1.	Кросс - 1000м.	Все	Спортплощадка	
2.	Метание малого мяча.	2/2	1-е поле	
3.	Прыжки в длину с места.	3/3	Спортплощадка	
4.	Бег 60м.	2/2	Спортплощадка	
5.	Подъём туловища за 30 сек.	Девочки	Спортзал	
6.	Шашечный турнир.	1/1	Каб.№1	
7.	Эстафеты.	2/2	2-е поле	
8.	Силовая выносливость.	Мальчики	Спортплощадка	
9.	Бег 100м.	1/1	Спортплощадка	

МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# Результаты Дней Здоровья

- 1-е место по прыжкам в длину.  
*Гаранина Евгения*
- «А я выиграл турнир по шашкам!»  
*Селиверстов Николай*



«А вместе мы –сила!»  
Женя + Коля

МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.



# Урок «Подвижные игры»

- Мини – футбол



- Игра «Кошки -мышки»



Эстафеты



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# Проведение смотра строя и песни

- «Первый раз я на смотре, так волнуюсь!»  
Командир 1Б кл. Велиджанов  
Артем



«А мне сам черт не страшен!»  
Командир 3кл. Даврещян Саргис

МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# Ежегодное оздоровление детей в ДОЛ санаторного типа «Салют»

На приеме у врача



Подводный массаж



Лечебные процедуры



Досуг детей

МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.



# Тренинги

- Упражнение «Прощание»



- «Мне подарили красивый шарик!»



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# Минутка рефлексии

- Сигнальные карточки моего настроения



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# Чистая питьевая вода

- Говорят она везде!
- Мы привыкли, что вода-
- Наша спутница всегда.
- Смею вам я доложить:
- Без воды нам не прожить.



- «Хочу пить!!!»
- Гаранина Евгения

СИСТЕМА СЕРТИФИКАЦИИ ГОСТ Р  
ГОССТАНДАРТ РОССИИ

**СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ**

№ РОСС RU.АЯ70.В35988  
Срок действия с 08.12.2006 по 04.06.2009  
6886066

ОРГАН ПО СЕРТИФИКАЦИИ рег. № РОСС RU.0001.10.АЯ70  
ПИЩЕВОЙ, СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ, ПАРФЮМЕРНО-КОСМЕТИЧЕСКОЙ  
ПРОДУКЦИИ И УСЛУГ ООО "САМАРСКИЙ ЦЕНТР СЕРТИФИКАЦИИ ПРОДУКЦИИ  
И УСЛУГ"  
Россия, 443084, г. Самара, ул. Воронежская, 202, тел. (846) 932-41-12, 932-41-15, 932-40-03

ПРОДУКЦИЯ Вода питьевая "Кристалльная",  
"Кристалльная-фторированная", "Кристалльная-фторированная",  
"Кристалльная-фитнес" высшей категории газированная и  
негазированная, расфасованная в ёмкости 0,5л, 1л, 1,5л, 5л, 18,9л  
ТУ 0131-002-43869381-01  
Серийный выпуск

СОТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ  
ГОСТ Р 52189-2003; СанПиН 2.1.4.1116-02; СанПиН 2.3.2.1078-01 п.  
1.8.1; ГОСТ Р 51074-2003 п.3, р.4, п. 4.22.

ИЗГОТОВИТЕЛЬ ЗАО "ЧИСТАЯ ВОДА". ИНН:6318210836  
Россия, 443072, г. Самара, Волжское шоссе, 105

СЕРТИФИКАТ ВЫДАН ЗАО "ЧИСТАЯ ВОДА". Код-ОКПО:43869381, ИНН:6318210836  
Россия, 443072, г. Самара, Волжское шоссе, 105, тел. (846) 927-94-17

НА ОСНОВАНИИ акт о результатах анализа состояния питьевости № 3-18326 от 07.12.2006;  
санитарно-гигиенического заключения № 43.13.04.155.М.001275.06.03 от 28.06.2003, выд. ЦГСЭН по  
Харьковскому району г. Самара; экспертное заключение № 6/1-04 от 12.01.2006, выд. ГУ НИИ экологии человека  
и гигиены окружающей среды им. А.Н.Сеченова РАМН, рег. № ГСЭН.ВУ.ЦОА.234; протокол заседания № 709  
от 06.11.2006, выд. ИЛ ЗАО "Чистая вода", рег. № ГСЭН.ВУ.ЦОА.447.364; протокол заседания № 432 от  
27.11.2006, выд. ИЛ ФГУП "Доктрина" и лаборатории в Самарской обл.; рег. № РОСС RU.0001.5101237  
гидрологический от. гос. рег. № 71.92.254.3.1.0021.046-01 71.92.254.У.10094.9.06 от 28.09.2006, выд. УФС по контролю  
и надзору в сфере потребления и бытового назначения

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Место нанесения знака соответствия: 44, Таре  
(упаковка), на отпорочительной плёнке/блестящей. Маркирование продукции производится  
знаком соответствия по ГОСТ Р 50460-92.  
Система сертификации ВЗ.

Исполнитель органа \_\_\_\_\_ Л.В. Сухвердина  
Эксперт \_\_\_\_\_ К.Е. Пашков

Сертификат имеет юридическую силу на всей территории Российской Федерации

МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# Походы

- В путь-дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся!

Наши маленькие  
секреты.



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.  
А.



# Летний оздоровительный лагерь при школе.

- Всегда мы здоровы,
- с зарядкой дружны,
- Нам спорт с физкультурой
- как воздух нужны!



- Все привыкли мы к порядку,
- Утром делаем зарядку.
- Все на лад идет тогда,
- И работа, и игра.

МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# Открытие лагеря

- Если песня в небе кружится-
- Веселей, звенит заря.

Если все вокруг подружатся-  
Улыбнется вся земля!



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.



# Игры на свежем воздухе

- Здоровье свое бережем с малых лет.
- Оно нас избавит от болей и бед!



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# В столовой

- Мы здесь подрастаем,
- мужаем мы здесь.
- И набираем, естественно, вес!



- Прежде чем за стол мне сесть.
- Я подумаю, что съесть!

МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.



# На футбольном поле

- Когда живется дружно,
- Что может лучше быть!
- И ссориться не нужно,
- И можно всех любить.

Ах и жизнь сейчас настала,  
Прыгай, бегай, да играй!



Тут и мама перестала,  
Говорить, что я лентяй!



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

# В краеведческом музее. Дубовый Умёт.

- «Впервые я в музее!»  
Федюнина Елизавета

«Своими руками -  
игрушки-панки»



МОУ Воскресенская СОШ. Учитель начальных классов Бедрина М.

А.

- «Здоровье – это бесценный дар природы, оно дается, к сожалению, не навечно, его необходимо беречь...»

И.П.Павлов.

- «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье»

Генрих Гейне