

«Влияние здорового образа жизни (ЗОЖ) на развитие и воспитание первоклассника».

*Подготовила
Учитель начальных классов высшей
квалификационной категории
Елена Викторовна Худорожко*

Цели и задачи:

- определить понятие «здоровый образ жизни» и его влияние на развитие и воспитание ребенка;
- предложить рекомендации по организации здорового образа жизни ребенка.

Факторы , влияющие на уровень здоровья.

Если принять уровень здоровья за 100%, то:

- 20% здоровья зависит от наследственных факторов,
- 20% от факторов внешней среды,
- 10% от деятельности системы здравоохранения, а остальные
- 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Школа, ребёнок, семья...

Звенья одной цепи.

- **Общая задача** - вырастить здорового и воспитанного человека.
- Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения **1-режима дня**
2-питания

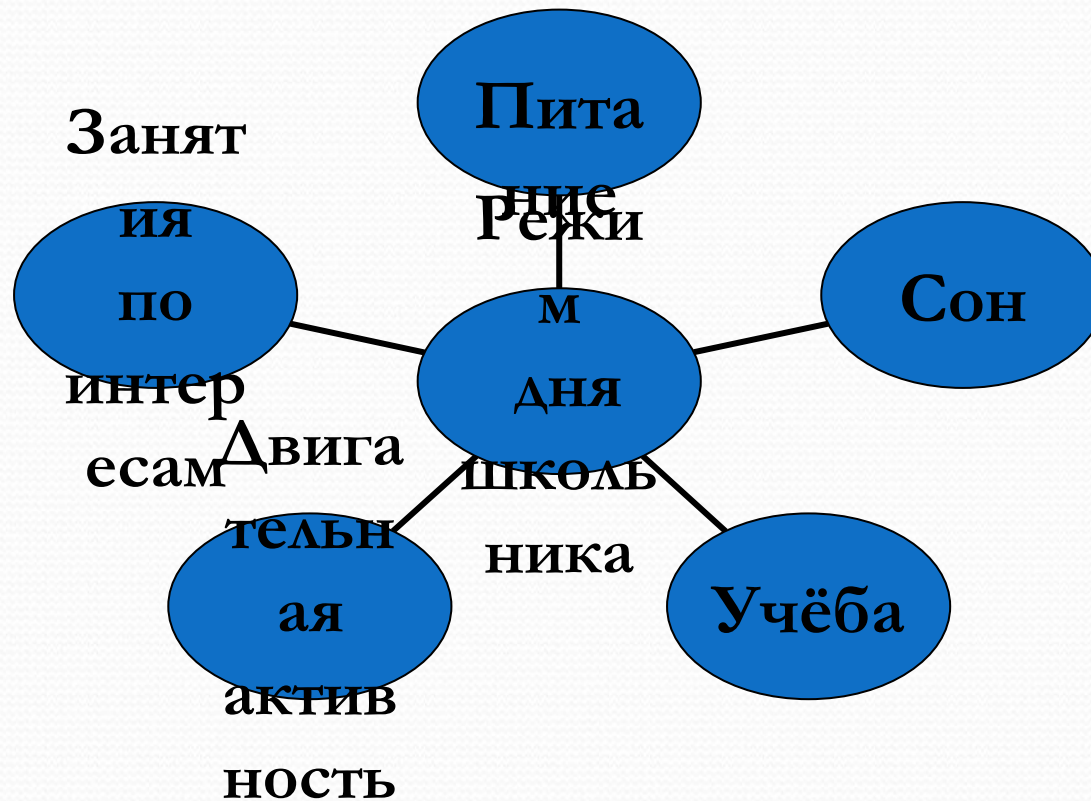


Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется **полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание**. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.



Что такое режим дня?

- **Режим дня для детей** - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.



Учебная деятельность.

- Два пика трудоспособности. Первый пик приходится на промежуток времени с 8.00 до 11.00 часов утра - дети в это время находятся в школе.
- Затем происходит снижение трудоспособности.
- Второй пик приходится на промежуток времени между 16.00 и 18.00 часами



Внеурочная деятельность.



- **Внеурочный курс:**
- Говорим по-английски
- РОСТ (Развитие – Общение – Самооценка – Творчество)
- Учимся быть читателями
- **Дополнительное образование:**
- Хореография
- Футбол



Сон.

- Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. **Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов** (некоторым полезен дневной сон).

- *Гигиенические правила перед сном.*

Не играть в шумные и азартные игры.

Не заниматься спортом.

Не смотреть «страшные» фильмы.





гательная активность.

- Активный **отдых на свежем воздухе** укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.

Вывод:

- **Ребёнок, живущий по режиму**, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».

Семья и школа – это берег и море. На берегу ребенок делает свои первые шаги, получает первые уроки жизни, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает школа. Но это не значит, что он должен совсем оторваться от берега...

Спасибо за внимание