


# Формирование понятий о здоровом образе жизни на уроках в начальной школе

---

Подготовила  
Звезда Ольга Васильевна  
учитель начальных классов  
ГБОУ школа-интернат №49

Санкт – Петербург  
2015

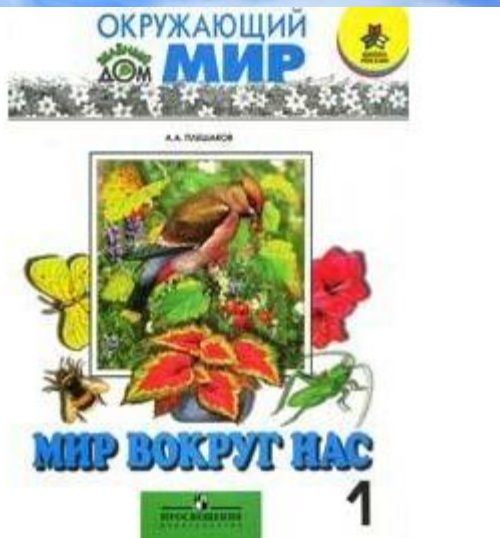
- 
- 
- **Здоровье** – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких - либо болезненных явлений
  - **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций

# Составляющие здорового образа жизни младшего школьника

---

- Научные знания
- Медико-профилактические меры
- Рациональный режим дня, труда и отдыха
- Двигательная активность
- Правильно организованное питание
- Отсутствие вредных привычек

# Окружающий мир



## Программа формирования здорового образа жизни на уроках окружающего мира в начальной школе

---

- **Цель программы** - сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия
- **Задачи:**
- Освоение совокупности знаний о строении организма человека и компонентах здорового образа жизни
- Формирование привычных навыков и умений, создающих основу для выработки поведения с ориентацией на здоровье
- Воспитание у учащихся осознанной потребности в здоровье, здоровом образе жизни, чувства ответственности не только за себя, но и за здоровье других людей
- Воспитание у учащихся бережного отношения к окружающей среде

# Использование возможностей УМК «Окружающий мир» в образовательном процессе

---

- **Разделы:**
- Здоровье и безопасность
- Мы и наше здоровье
- Наша безопасность
- Как устроен мир
- Путешествия (и учебный проект «Путешествуем без опасности»)
- Чему учит экономика
- Что вокруг нас может быть опасным?
- Зачем мы спим ночью?
- Почему нужно есть много овощей и фруктов?
- Почему нужно чистить зубы и мыть руки?
- Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?
- Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?
- Человек – часть природы
- Зависимость жизни человека от природы
- Экологические проблемы и способы их решения

# Материалы по формированию ЗОЖ к урокам окружающего мира 4 класс

| <b>№ урока</b> | <b>Тема урока</b>                | <b>Основные понятия</b>                   | <b>Материалы к уроку</b>   |
|----------------|----------------------------------|---|--|
| Урок 12        | Наш край.<br>Народы родного края | Игры народов родного края, народные блюда | <p>Игра «У медведя во бору»</p> <p>Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:</p> <p><i>У медведя во бору<br/>Грибы, ягоды беру!<br/>Медведь посыл<br/>На печи застыл!</i></p> <p>Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.</p> <p>Правила игры. Медведь выходит из берлоги только после произнесения слов зачина. Дети в зависимости от поведения могут сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней</p> |



Спасибо за внимание!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

