

Формирование здорового образа жизни младших школьников



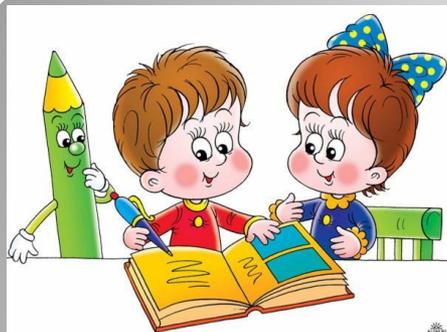
МБОУ «Школа №32» го
Балашиха
Учитель физической культуры
Сивак Т.А.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов

(По определению Всемирной организации здравоохранения)

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЗАВИСИТ

- на 10% от деятельности системы здравоохранения,
- на 20% - от наследственных факторов,
- на 20% - от состояния окружающей среды,
- на 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.



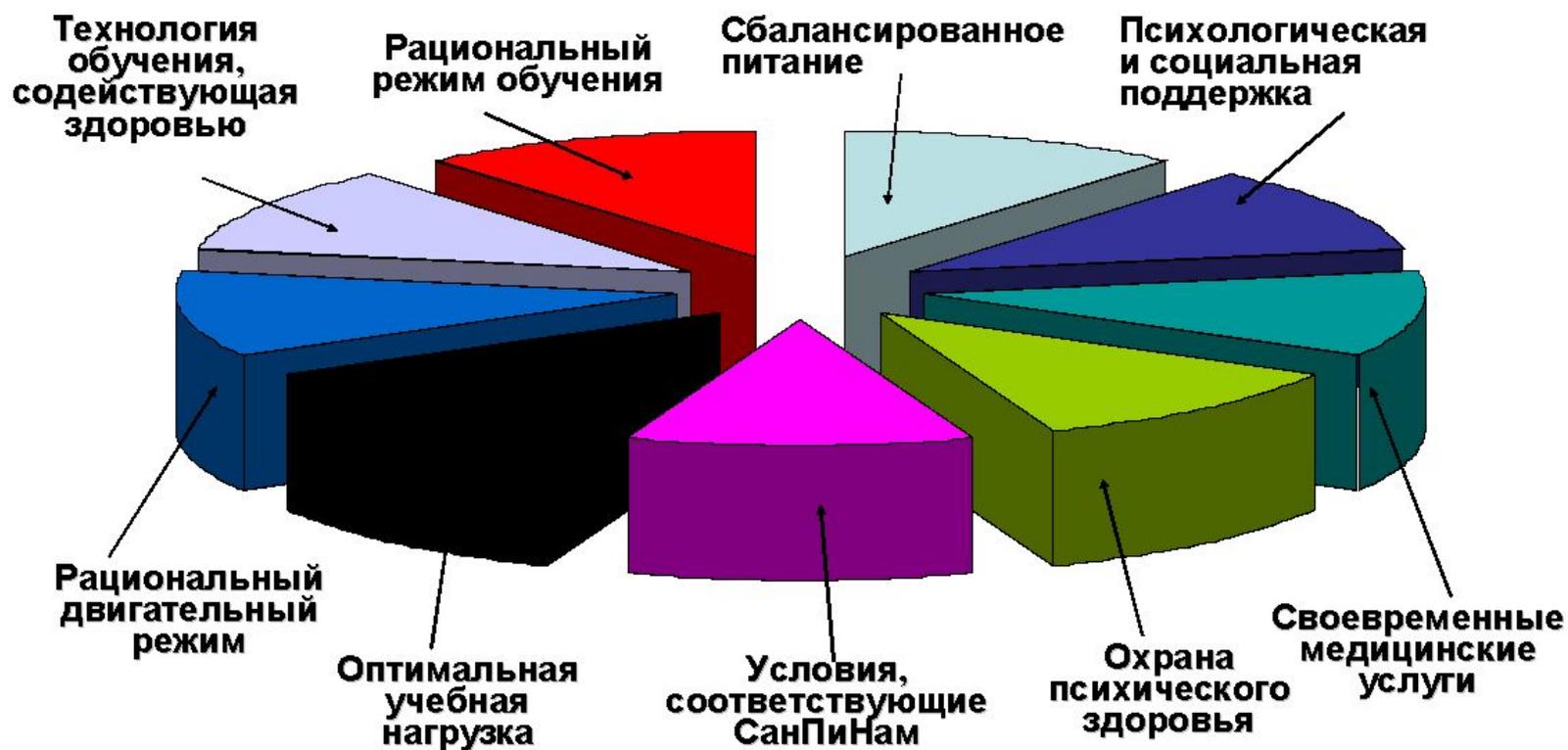
Образ жизни человека,
его поведение и мышление,
которые обеспечивают
охрану и укрепление
здоровья называют
здоровым образом жизни



Основные составляющие здорового образа жизни :

- культура учебного труда, его организация;
- полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ питание;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- пребывание на свежем воздухе, закаливание, тренировка иммунитета;
- соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, личная гигиена;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, обеспечивающего суточную потребность организма в движении;
- преодоление вредных привычек ;
- грамотное экологическое поведение;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- культура поведения, межличностного общения;
- образование и самообразование по вопросам ЗОЖ.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

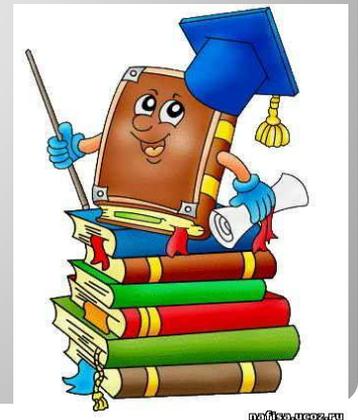


ЗАДАЧИ:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Методы и приемы формирования здорового образа жизни младшего школьника:

- «Уроки здоровья»
(«В гостях у Мойдодыра», «Если хочешь быть здоров» и др.);
 - практические занятия
(«Чистые руки», «Здоровые зубы», «Внешний вид» и др.)
 - беседы
(«Кто должен помогать здоровью», «Помогает ли здоровью дружба»);
 - литературное чтение;
 - подвижные игры;
 - проектная деятельность детей
(мини-проекты или папки-портфолио).



Неделя – акция “ Мы – за здоровый образ жизни”

Цель: повысить эффективность формирования навыков здорового образа жизни путём реализации комплекса мероприятий с использованием разных форм, соответствующих возрасту детей:

- единый классный час;
- библиотечная выставка;
- беседы «Азбука здоровья»;
- конкурс плакатов;
- фото-газета «Папа,мама, я – отличная семья!»;
- выставка рисунков «Здоровые выходные в нашей семье!»;
- «Весёлые старты» ;
- товарищеская встреча по пионерболу среди старшеклассников и учителей;
- «Круглый стол» с участием родителей;
- «Пятиминутки здоровья» (старшеклассники – младшим).

ЗАПОВЕДИ

здорового образа жизни *младшего школьника*

- Рано ложиться и рано вставать –
горя и хвори не будешь ты знать!
- Прогони остатки сна, одеяло в сторону!
Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
- С шумом струйка водяная на руках дробится.
Никогда не забывай по утрам умыться!
- Должны усвоить дети, а также их родители,
съешь горячий завтрак – станешь победителем!
- Ешь спокойно за столом, не надо торопиться.
Это вредно и при том можно подавиться!
- Неряшливость не только не красива, но и опасна.
Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!
- Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший,
мы советуем гулять вечером погожим!

“Чтобы сделать ребёнка
умным и рассудительным,
сделайте его
крепким и здоровым”

Ж.-Ж.Руссо

