

# Формирование здорового образа жизни младших школьников



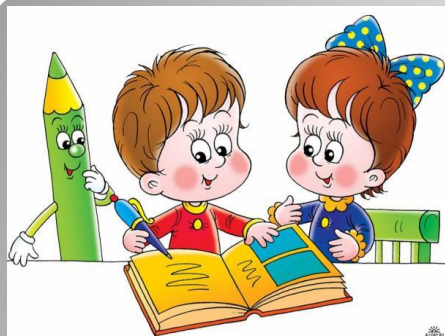
МБОУ «Школа №32» го  
Балашиха  
Учитель физической культуры  
Сивак Т.А.

**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.



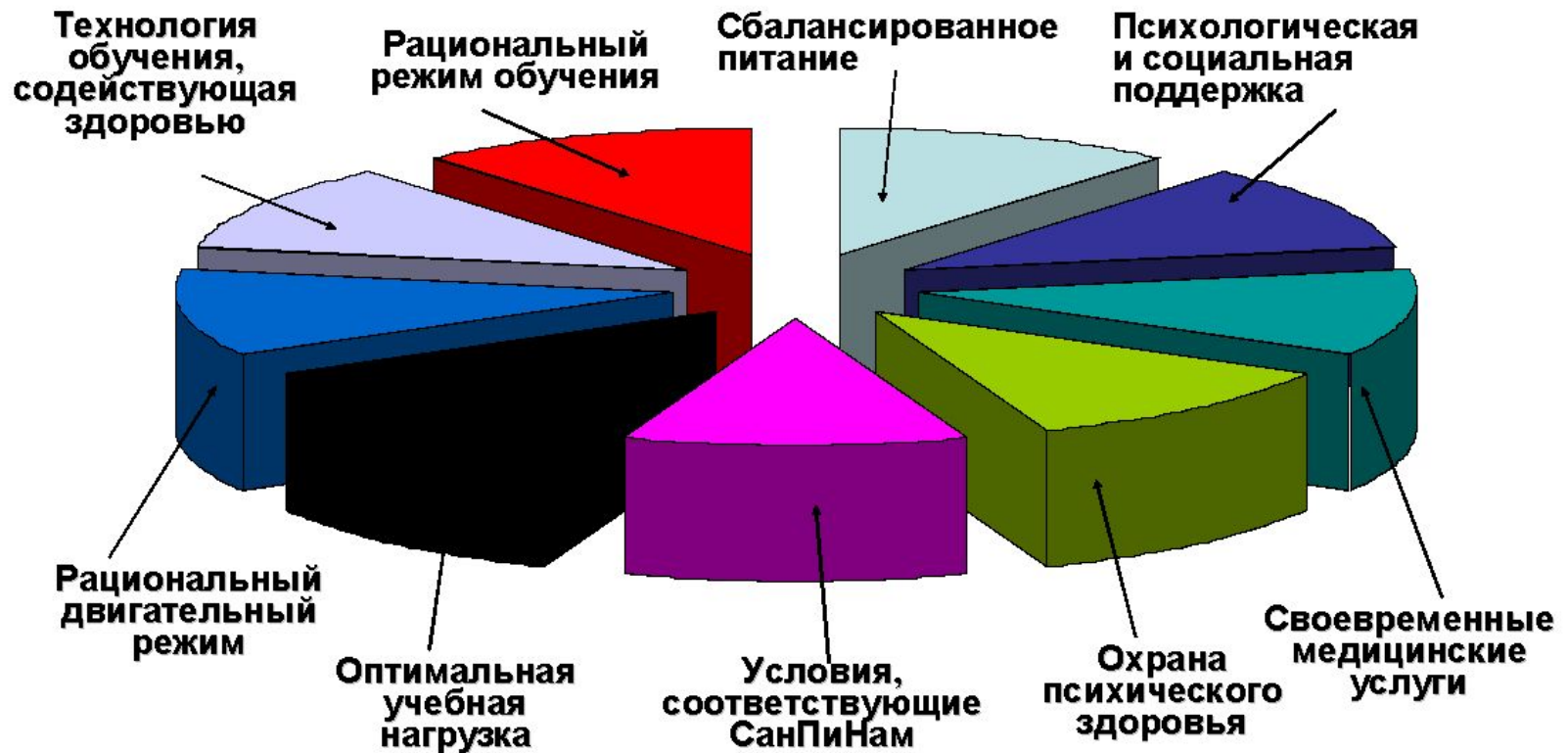
Образ жизни человека,  
его поведение и мышление,  
которые обеспечивают  
охрану и укрепление  
здоровья называют  
**здоровым образом жизни**



## 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

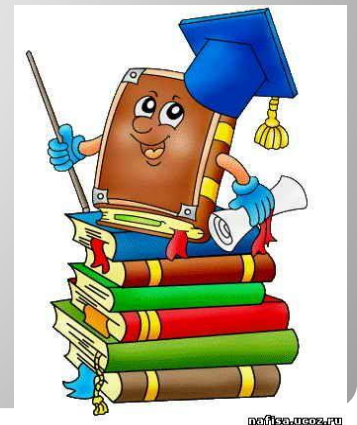


## **ЗАДАЧИ:**

- 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

