

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ  
КАК ФАКТОР  
ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩ  
ЕЙ  
СРЕДЫ ШКОЛЫ

# «ЗДОРОВЬЕ-всему голова!»

- 0 Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека . Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.
- 0 «Здоровье-всему голова», - гласит народная мудрость.
- 0 Здоровье есть сама жизнь, с ее радостями и тревогами.
- 0 Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо с раннего детства.



- 0 Для того чтобы сохранить здоровье детей, им необходимы двигательные минутки. Поэтому в 1 классе я на уроках провожу две физкультминутки, после второго урока динамическую паузу длительностью 40 минут.
- 0 Физкультминутки включают упражнения для снятия общего и локального утомления, кистей рук, глаз улучшения слуха, коррекция осанки.



# Физкультминутки.

1. Упражнения для снятия общего и локального утомления :  
«Котёнок»
  - o Котенок крадется (движение на цыпочках).
  - o Котенок бежит (движение с пятки на носок).
  - o Котенок танцует (различные танцевальные движения).



# Физкультминутки.

- 0 2.Упражнения для кистей рук.

## «Аплодисменты»

- 0 Сложите кисти рук ладонь на ладонь.
- 0 Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем правой руки о палец левой. Выполняется 15-20 секунд.

## «Бабочка»

- 0 Бабочка спит в твоём кулачке . Вот она медленно просыпается .Сначала затрепетало маленькое крылышко (мизинец), а потом –другое (безымянный палец). Наконец, запорхало большое крыло (средний палец). Крылышки быстро двигаются , но бабочка ещё сидит на ладошке другой руки. Подуй на неё! Полетела!



# Физкультминутки.

## 0 3. Гимнастика для глаз.

### «Филин»

Закрывать глаза на 3-4 сек. Широко раскрыть глаза, смотреть вдаль и не моргать в течение 5-6 сек.

### «Далеко близко»

Учитель называет вначале удаленный предмет, а через 2-3 сек. – предмет, расположенный близко. Учащиеся быстро отыскивают предметы и называют их.



# Физкультминутки.

0 4. Упражнения, корректирующие осанку.

0 «Самокоррекция».

(упражнения выполняются стоя)

Выпрямиться;

Посмотреть налево;

Посмотреть направо;

Подравняться.

Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.

Смотрим влево, смотрим вправо.

Спинка ровная у нас.

0 Кузнечики».

(Спинка прямая ,руки на поясе).

Поднимают плечики,

Прыгают кузнечики (на носках легко)

Выше ,выше ,высоко,

Ниже, ниже ,низко(приседают)

Сели, посидели

Травку покушали,

Тишину послушали.

- 0 Во 2,3,4 классах проводится одна физкультминутка , по необходимости две .
- 0 Во избежание усталости учащихся на уроке необходимо чередовать виды работ : самостоятельную работу , работу с учебником , творческие задания.





# Физкультминутки.

0

«Лягушки»

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо ,влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровье в чем секрет.  
Всем друзьям физкультпривет!



# Классные часы.

- 0 На классных часах мы рассматриваем вопросы о сохранении здоровья:
- 0 «Режим дня»
- 0 «Что такое здоровый образ жизни»
- 0 Особенности рационального питания детей ;
- 0 Заболевания, связанные с неправильным питанием.
- 0 Гигиенические навыки.
- 0 Вредные привычки.
- 0 Правила безопасности жизнедеятельности .
- 0 Экстремальные ситуации.

Большие возможности в формировании установки на здоровый образ жизни имеют интегрированные уроки математики и окружающего мира.

0 Составляю задачи, исходя из темы урока.

1 класс.

Костя отжимается каждый день на турнике 8 раз, а Игорь – 5 раз. Кто из них отжимается больше и на сколько больше? Кто из ребят сильнее?

2 класс.

В волейбольную секцию записались 18 мальчиков, а в футбольную секцию – в 2 раза больше. Сколько мальчиков занимается спортом? Что ценного они подарят своему здоровью?

# Русский язык.

1. Вежливые слова и здоровье.

Списать слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи.

Что общего между этими словами? Они добрые.

Говорите их чаще. Давайте все вместе скажем:

Я хочу быть здоровым.

Я могу быть здоровым.

Я буду здоровым.

2. Списывание текста о здоровье.

3. Анатомический диктант.

4. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

# Родительские собрания.

- На родительских собраниях ставим вопросы, которые должны активизировать родителей при формировании у детей привычек здорового образа жизни.
- «О режиме дня», «Что надо знать о простудных заболеваниях», «Здоровый ребенок – хороший учение», «Гигиена – это здоровье!», «О закаливании».

**«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».**