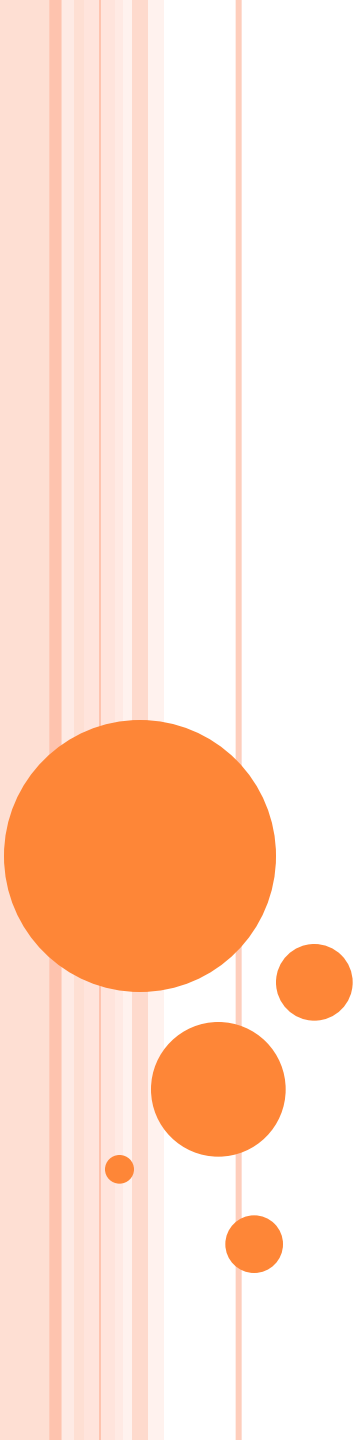




# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.**

Презентация к докладу «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» учителя ГБОУ СОШ №709 Крыловой Е.В.



**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО  
ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И  
ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ, НО  
И СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО  
ФИЗИЧЕСКОГО И  
СОЦИАЛЬНОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**Здоровье – это индикатор качества среды и активности  
самого человека.**

- **Дифференцированность**
- **Преимственность**

- **Этапность**
- **Разнообразие форм работы**

- **Соответствие режимным  
моментам**
- **Индивидуализация**



**Школа**

**Семья и  
сам  
человек**

**Среда**

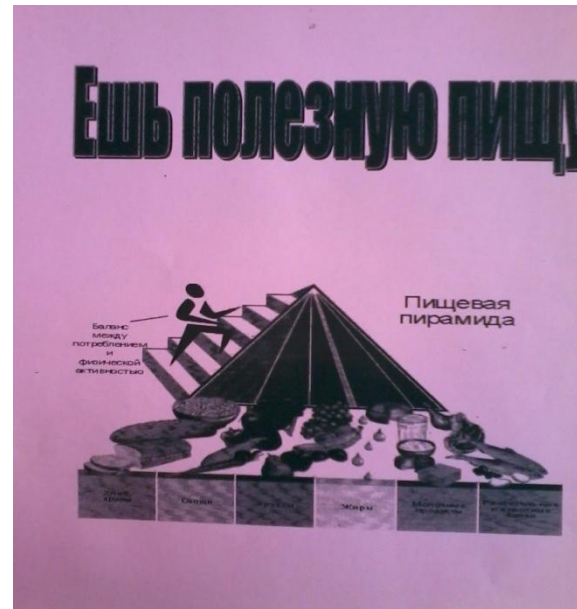
**Ученик**



# КОЛЛЕКТИВНО ТВОРЧЕСКОЕ ДЕЛО

## ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ





## Ешь полезную пищу.

От питания ребёнка зависит его здоровье и иммунитет. Здоровое питание начинается с горячего завтрака. Ведь пища, которая съедается утром, задаёт ритм всему дню. Из молочных продуктов на завтрак можно предложить кашу, мюсли, йогурт, сладкую сыровую массу с кусочками фруктов. Из мяса: рыбу, тефтели, мясной рулет. Также хорошим завтраком будет считаться омлет или запеканка. В завтрак рекомендуется включить сложные формы углеводов, которые способствуют хорошей работе мозга. Завтрак стоит запивать сладким чаем, какао или горячим шоколадом. В утреннем рационе также необходимы хлебобулочные изделия.

В меню должны присутствовать ягоды, фрукты, овощи. В них витамин С, а также необходимые минеральные вещества. Овощи вообще считаются самым здоровым, и, пожалуй, лучшим гарниром. Рекомендуется готовить: морковь с сельдереем и сырными шариками; фруктовый салат, стакан йогурта с взбитыми сливками и ломтиками томатов; курицу, фаршированную овощами; салат из тунца с зеленью. Неотъемлемая часть здорового питания – цельнозерновые. Это каши и смеси полезных злаков, а также макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. В их составе много полезной клетчатки. Пищевые волокна усваиваются дольше, при этом очень хорошо насыщают и на длительное время избавляют от голода.

Питание должно быть разнообразным, полезным и вкусным.

Знаешь ли ты, почему важно есть фрукты и овощи? Они содержат много витаминов и минералов, которые укрепляют иммунитет и улучшают настроение.

Знаешь ли ты, почему важно пить воду? Вода необходима для всех процессов в организме, она помогает выводить токсины и поддерживать баланс жидкости.

Знаешь ли ты, почему важно есть белок? Белок является строительным материалом для организма, он помогает поддерживать мышечную массу и улучшает обмен веществ.

Знаешь ли ты, почему важно есть углеводы? Углеводы являются основным источником энергии для организма, они помогают поддерживать уровень сахара в крови.

Подготовил: Чистов Маним 3 «Б» класса.

## ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА.

Какая пища является для нашего организма полезной? Прежде всего, это та пища, которая обеспечивает нам организмом все необходимые для жизнедеятельности вещества в достаточном объеме. Полезная пища содержит большое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Полезная пища способствует здоровью человека, его силе, выносливости и долголетию.

**Мясо:** Мясо является источником белка и железа, которое способствует улучшению кровообращения и повышает гемоглобин. Мясо также является источником витаминов группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной системы.

**Рыба:** Рыба богата жирными кислотами, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови и улучшению состояния сосудов. Рыба также является источником витаминов группы В и йода.

**Овощи и фрукты:** Овощи и фрукты являются источником витаминов, минералов и клетчатки. Они способствуют улучшению пищеварения и поддержанию здорового веса.

**Хлеб и крупы:** Хлеб и крупы являются источником углеводов, которые являются основным источником энергии для организма. Они также являются источником клетчатки, которая способствует улучшению пищеварения.

**Молочные продукты:** Молочные продукты являются источником кальция, который необходим для поддержания здоровья костей. Молочные продукты также являются источником белка и витаминов группы В.

**Жиры:** Жиры являются источником энергии и необходимы для поддержания нормальной работы организма. Однако важно выбирать полезные жиры, такие как ненасыщенные жиры, содержащиеся в растительных маслах и жирной рыбе.

**Витамины и минералы:** Витамины и минералы являются необходимыми для поддержания нормальной работы организма. Они помогают поддерживать иммунитет и улучшают обмен веществ.

**Вода:** Вода является основным компонентом организма и необходима для поддержания нормальной работы всех органов и систем. Важно пить достаточно воды каждый день.


# Режим дня школьника



# Соблюдай режим дня!



Школов Ярослав  
Тема "Зарядка Из минутки"






Ежедневная утренняя гимнастика укрепляет работу легких, сердца, головного мозга и мышц, поднимает настроение, способствует формированию правильной осанки, выработке силы воли. Гимнастика проводится в хорошо проветриваемой комнате либо на свежем воздухе 10-20 мин.

Для занятий достаточно иметь скакалку, эспандер, мяч, затем желательно найти место для установки гимнастической скалки и перекладины.

Каждое упражнение начинается с подтягивания и дыхательных упражнений, затем переходят к упражнениям для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Далее обходятся и прыжками. Каждое упражнение сопровождается дыхательными упражнениями. После утренней гимнастики необходимо принять душ.

Утренняя гимнастика должна оставлять ощущение бодрости, а не усталости.

Занимайся спортом каждый день



РОССИЯ

**ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ -**  
всех целей достижение!

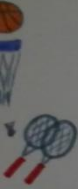



С детства вращай спорт быль, есть и будет неотъемлемой частью жизни каждого человека. Спорт - составная часть физической культуры. Регулярные занятия спортом делают человека красивым и здоровым. Во время физических упражнений мышцы напрягаются, укрепляется осанка, кровообращение и обмен веществ.

**СПОРТ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ**

**Лыжи**  
Один из лучших способов укрепить мышцы и повысить иммунитет. В зимний период. Улучшает настроение.

**Плавание**  
Это отличный вид спорта, который полезен для всех систем организма, повышает иммунитет.

**Бальные танцы**  
Они являются видом спорта, развивают в человеке уверенность и красоту. Развивают ритмический слух.



# Умывайся и чистишь зубы утром и вечером!



## УМЫВАЙСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



До закатают мыло душистое,  
И лопаточку пасты,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!

Мы теперь с тобой отделим,  
Есть мамочка у нас!  
Сяду я в ванну и умрусь,  
Удалить зубной налет!

Чистить зубы каждый день,  
Делать не должно быть лени,  
Чтобы не болели зубы  
И не потемнели десны,  
Нужно потратить три минутки  
Утром и вечером на мытье.

С мылом мыть следует привычку маленькая в том, что за зубами надо тщательно ухаживать. В идеале — чистить зубы зубной пастой, мылом и зубной щеткой. Если же нет пасты, то можно использовать зубной порошок. Мыло же использовать не рекомендуется, так как оно может повредить эмаль зубов. Зубы чистить следует утром и вечером. Если же нет времени, то можно чистить зубы только утром и вечером. Чистить зубы следует с помощью зубной щетки и зубной пасты. Чистить зубы следует в течение 2-3 минут. Чистить зубы следует в течение 2-3 минут. Чистить зубы следует в течение 2-3 минут.




## Парикой Анны

### Мытье зубов

Система зубов имеет большое значение для здоровья человека. Если зубы болели или отсутствовали, то пища плохо переваривается, часть питательных веществ не усваивается, что нередко приводит к различным заболеваниям органов пищеварения. При повреждении зубов нарушается дикция, речь становится невнятной, интонационной. Статистика зубов часто отражается на внешнем облике человека (западают губы и щеки). Лишь постоянный уход и своевременное лечение способствуют сохранению зубов.

**Забываем зубы**

Наиболее распространенное заболевание — кариес, при котором происходит развитие и разрушение твердой ткани зуба с образованием полости. Кариес поражает как постоянные, так и молочные зубы, в которых процесс происходит быстрее. Развитию заболевания способствуют неправильное питание (преобладание в пище углеводов и недостатка белка, витаминов, солей кальция и фосфора), неправильный уход за зубами. Начинается заболевание с появления небольшого белого пятнышка на поверхности зуба, оно постепенно увеличивается, на его месте со временем образуется полость. Если вовремя не обратиться к врачу, процесс может закончить таким же повреждением зуба — развиться пульпит, воспаление и дальнейшее осложнение кариеса воспаление околозубных тканей (периодонтит) и челюстных (периостит). Более тяжелые осложнения — воспаление кости челюсти остеомиелит, а также обширные нагноения мягких тканей, поражение челюсти (абсцесс, флегмона). В запущенной стадии кариозной полости скапливается большое количество микробов. Такой зуб постоянный источник инфекции. Бактерии него попадают на миндалины, вызывая частые ангины. Широко распространенным и серьезным заболеванием околозубных тканей является пародонтит, при котором обнажаются корни зубов, на них откладываются зубной камень, воспаляется десна, появляется кровоточивость, зубы в конце концов расшатываются и выпадают. В целях профилактики заболеваний рекомендуется посещать стоматолога не реже 2 раз в год.

**Уход за зубами и их защита**



Чтобы сохранить зубы здоровыми, необходимо тщательно ухаживать за полостью рта. Для этой цели пользуются зубной щеткой и пастой или порошком, специальными средствами для полоскания рта. Лучше пользоваться мягкими щетками. Срок годности зубной щетки равен примерно 4-м месяцам. Естественно, что каждый член семьи должен иметь свою индивидуальную зубную щетку. После чистки зубов ее необходимо промывать теплой водой. Для того, чтобы щетка хорошо промывалась, лучше хранить щетку вверху.

Зубные порошки обладают очищающим действием, их рекомендуют применять при образовании обильного зубного налета и зубного камня. Зубные пасты также обладают очищающим действием. Существуют также специальные профилактические, противовоспалительные, противогрибковые, отбеливающие, а также укрепляющие десна пасты. При воспалении десны, пародонтите, стоматите применяются настои и экстракты лечебных растений, которые обычно назначаются врачом.

При чистке зубов следует избегать десневой край. Чтобы полностью очистить поверхность зуба, следует сочетать горизонтальные, вертикальные и круговые движения. Горизонтальные, вертикальные и круговые движения зуба сначала очищают горизонтальными, а затем вертикальными движениями (от шейки зуба по направлению к жевательной поверхности). Жевательную поверхность зубов обрабатывают круговыми движениями.

Продолжительность процедуры около 2-3 минут. После чистки зубов полость рта необходимо тщательно прополоскать. Чистить зубы рекомендуется 2 раза в день: утром — с пастой, вечером — щеткой без пасты. Перед сном полость рта прополоскать водой.

Детей надо приучить ухаживать за зубами с 2-3 лет. Ребенок после 2 лет нужно научить полоскать рот после еды, а с 3 лет — пользоваться зубной щеткой (небольшого размера и мягкой), причем первым делом он должен чистить зубы без пасты.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

