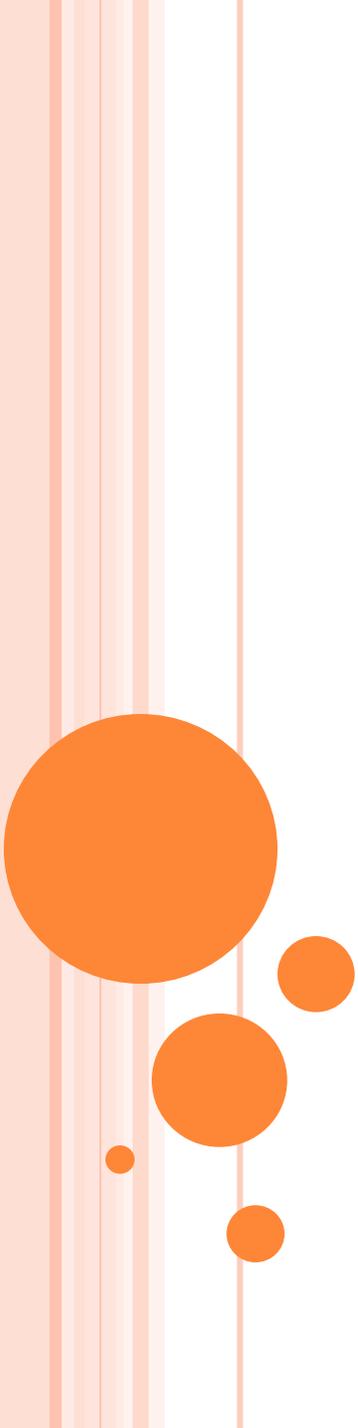




# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.**

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**

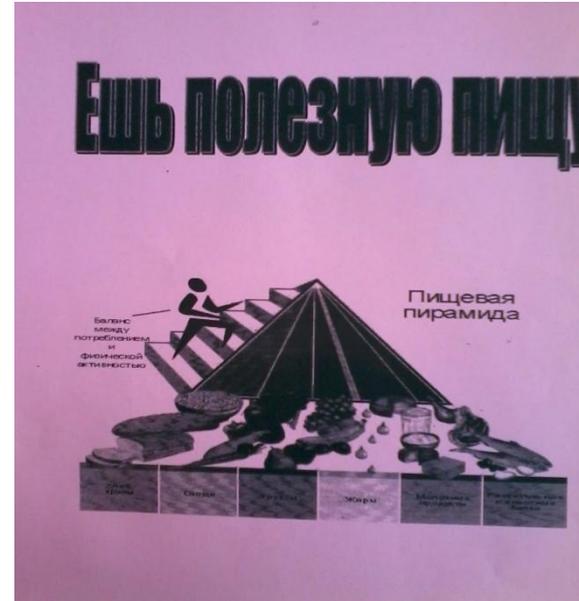
**Ученик**



# 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.

Завтрак на завтрак отдайте детям. Мюсли-бары это не сладкий завтрак, а полезный.

Цельные зерна хороши не только как из злаков, но и как добавки к кашам и супам. Пшеница отдаёт это полезный салат!

На завтрак отдайте детям. Мюсли-бары это не сладкий завтрак, а полезный.

Подготовил: Чистовая Манюся 3 «Б» класса.

## ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА.

Какая пища является для нашего организма полезной? Прежде всего, это та пища, которая обеспечивает нам организм всеми необходимыми питательными веществами в достаточном объеме. Такая пища содержит большое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Полезная пища - это здоровая пища. Это овощи, фрукты, злаки, рыба, мясо, яйца, молочные продукты.

**Овощи** богаты клетчаткой, клетчатка способствует очищению кишечника, улучшает пищеварение, снижает уровень холестерина в крови. Овощи содержат много витаминов и минералов. Рекомендуется употреблять овощи в сыром виде, запекать, варить, тушить.

**Фрукты** богаты фруктозой, клетчаткой, способствуют очищению кишечника, улучшают пищеварение, снижают уровень холестерина в крови. Фрукты содержат много витаминов и минералов. Рекомендуется употреблять фрукты в сыром виде, запекать, варить, тушить.

**Злаки** богаты клетчаткой, клетчатка способствует очищению кишечника, улучшает пищеварение, снижает уровень холестерина в крови. Злаки содержат много витаминов и минералов. Рекомендуется употреблять злаки в сыром виде, запекать, варить, тушить.

**Рыба** богата белком, клетчаткой, способствует очищению кишечника, улучшает пищеварение, снижает уровень холестерина в крови. Рыба содержит много витаминов и минералов. Рекомендуется употреблять рыбу в сыром виде, запекать, варить, тушить.

**Мясо** богато белком, клетчаткой, способствует очищению кишечника, улучшает пищеварение, снижает уровень холестерина в крови. Мясо содержит много витаминов и минералов. Рекомендуется употреблять мясо в сыром виде, запекать, варить, тушить.

**Яйца** богаты белком, клетчаткой, способствуют очищению кишечника, улучшают пищеварение, снижают уровень холестерина в крови. Яйца содержат много витаминов и минералов. Рекомендуется употреблять яйца в сыром виде, запекать, варить, тушить.

**Молочные продукты** богаты белком, клетчаткой, способствуют очищению кишечника, улучшают пищеварение, снижают уровень холестерина в крови. Молочные продукты содержат много витаминов и минералов. Рекомендуется употреблять молочные продукты в сыром виде, запекать, варить, тушить.

## Режим дня школьника



## Соблюдай режим дня!



Школов Ярослав  
Тема "Зарядка Из минутки"

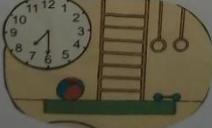


Ежедневная утренняя гимнастика укрепляет работу легких, сердца, головного мозга и мышц, поднимает настроение, способствует формированию правильной осанки, выработке силы воли. Гимнастика проводится в хорошо проветриваемой комнате либо на свежем воздухе 10-20 мин.

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

Каждое упражнение начинается с подтягиваний 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 развивают выносливость, укрепляют мышцы и кости, улучшают осанку и кровообращение. 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 знакомы,  
Есть мамина у нас  
Щетка в руке и в ванной,  
Удалить зубной налет!

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

С мылом лет следует приучить малышей к тому, что за зубами надо тщательно ухаживать. В идеале — чистить, даже когда покажутся первые молочные зубы — происходит по зубам естественный обмен веществ и укрепление тканей уютом. Многие родители предпочитают забирать чистить зубы сразу после пробуждения и не просят чистить, покажут им только на более старшем этапе жизни. В 3-4 года, это время ребенок сам не понимает и даже не понимает — почему чистит, поощряйте. Если, в определенное время, родители чаще приучают к рукам детей, и тем самым формируются привычки (то и есть, чистить), выходящие за рамки.




## Парикой Анны

### Мытье

**Личная гигиена**  
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 поверхности дентина, рыхл становится мягкой, шероховатой. Структура зубов часто отражается на внешнем облике человека (западают губы и щеки). Лишь постоянный уход и своевременное лечение способствуют сохранению зубов.

**Забывание зубов**  
Наиболее распространенное забывание — 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 забывания способствуют неправильное питание (преобладание в пище углеводов и недостатка белка, витаминов, солей кальция и фтора), неправильный уход за зубами. Начинается забывание 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 альвеолита (пародонтит). 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 забыванием скелетных тканей является пародонит, при котором обнажаются корни зубов, на них откладывается зубной камень, воспаляется десна, появляется кровотечение, зубы в конце концов расшатываются и выпадают. В целях профилактики забываний 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 вверх.

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, противобактериальные, отбеливающие, а также укрепляющие десна пасты. При воспалении десны, пародоните, 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

