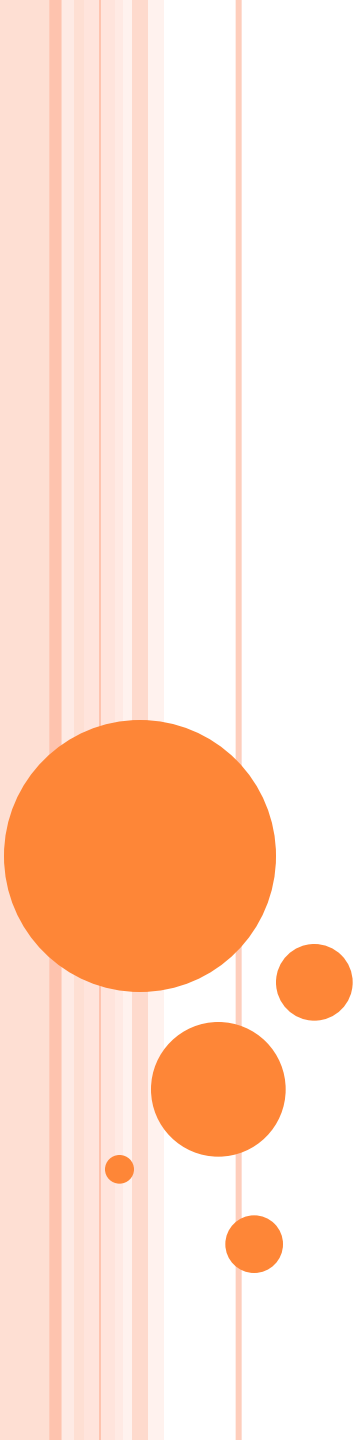




# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.**

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






# 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!

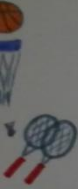



С детства вращай спорт быль, есть и будет неотъемлемой частью жизни каждого человека. Спорт - составная часть физической культуры. Регулярные занятия спортом делают человека красивым и здоровым. Во время физических упражнений мышцы напрягаются, укрепляется осанка, кровообращение и обмен веществ.

**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 всей системы 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 захода солнца мыло дунетов,  
И лопаточку пунетов,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!

Мы теперь с тобой отделим,  
Есть мамина у нас  
Щетка в руке и вилка!  
Удалить зубной налет!

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

С мылом лет следует приучить малышей к тому, что за зубами надо тщательно ухаживать. В идеале — чистить, если родители позволяют, лучше начинать с первых месяцев, но даже — происходит по зубам щеткой утром после завтрака и вечером после ужина. Многие родители предпочитают забирать чистить зубы сразу после пробуждения и не просят чистить, считают их только не после употребления горячей пищи. У 3-х годов, это время ребенок сам не понимает и даже не понимает — почему чистит, поворачивая язык, и поэтому следует, чтобы мама привнесла эту привычку, и сам будет заниматься быстрее (10 и 15 лет, чистить, выключив экран).




## Парикой Анны

### 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 зубов нарушается дикция, речь становится невнятной, интонацией. 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 заблуждение — мнение, при котором происходит развитие и разрушение твердой ткани зуба с образованием полости. Каркас поражает как постоянные, так и молочные зубы, в которых процесс происходит быстрее. Развитие заболевания способствует неправильному питанию (профилактика в виде употребления пищи, богатой кальцием, магнием, 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 — развивается кариес, возможны и дальнейшие осложнения кариеса: воспаление околозубных тканей (гингивит) и воспаления (периостит). Более тяжелые осложнения: воспаление кости челюсти остеомиелит, а также обширные гингивиты 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 кровотечение, 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 пасту. 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, противогрибковые, отбеливающие, а также укрепляющие десна пасты. При воспалении десен, пародонтоме, 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

