

**Здоровье до того
перевешивает все остальные
блага, что здоровый нищий
счастливее больного короля.**

А. Шопенгауэр



«ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ»



Цель – формирование здорового образа жизни младших школьников на основе повышения уровня знаний о здоровье и выработки поведенческих навыков, охраняющих жизнь и здоровье детей

Программа формирования здорового образа жизни у младших школьников «Тропинки здоровья»

Задачи:

- ▣ **Формирование ценностного отношения к здоровью;**
- ▣ **получение начальных знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления;**
- ▣ **освоение методов естественного оздоровления;**
- ▣ **формирование самосознания, позитивного отношения к себе;**
- ▣ **формирование навыков контроля и саморегуляции эмоций;**
- ▣ **развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми;**
- ▣ **оптимизация двигательного режима учащихся;**
- ▣ **профилактика факторов риска дезадаптации школьников к образовательной среде**

Программа формирования здорового образа жизни у младших школьников

«Тропинки здоровья»

Физическое
здоровье

- Комплексы физических упражнений, дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики
- Игры, улучшающие психо-эмоциональное состояние,

Психическое здоровье

- Игры, формирующие эмоциональное состояние, тренирующие саморегуляцию, развивающие внимание,

Социальное
здоровье

- Игры, формирующие позитивное самосознание, коммуникативную культуру, уверенность в себе, лидерские качества

Солнечная страна



Структура внеклассного занятия

Вводная часть

- Игры-разминки
- Информационный материал о здоровье и здоровом образе жизни.

Основная часть

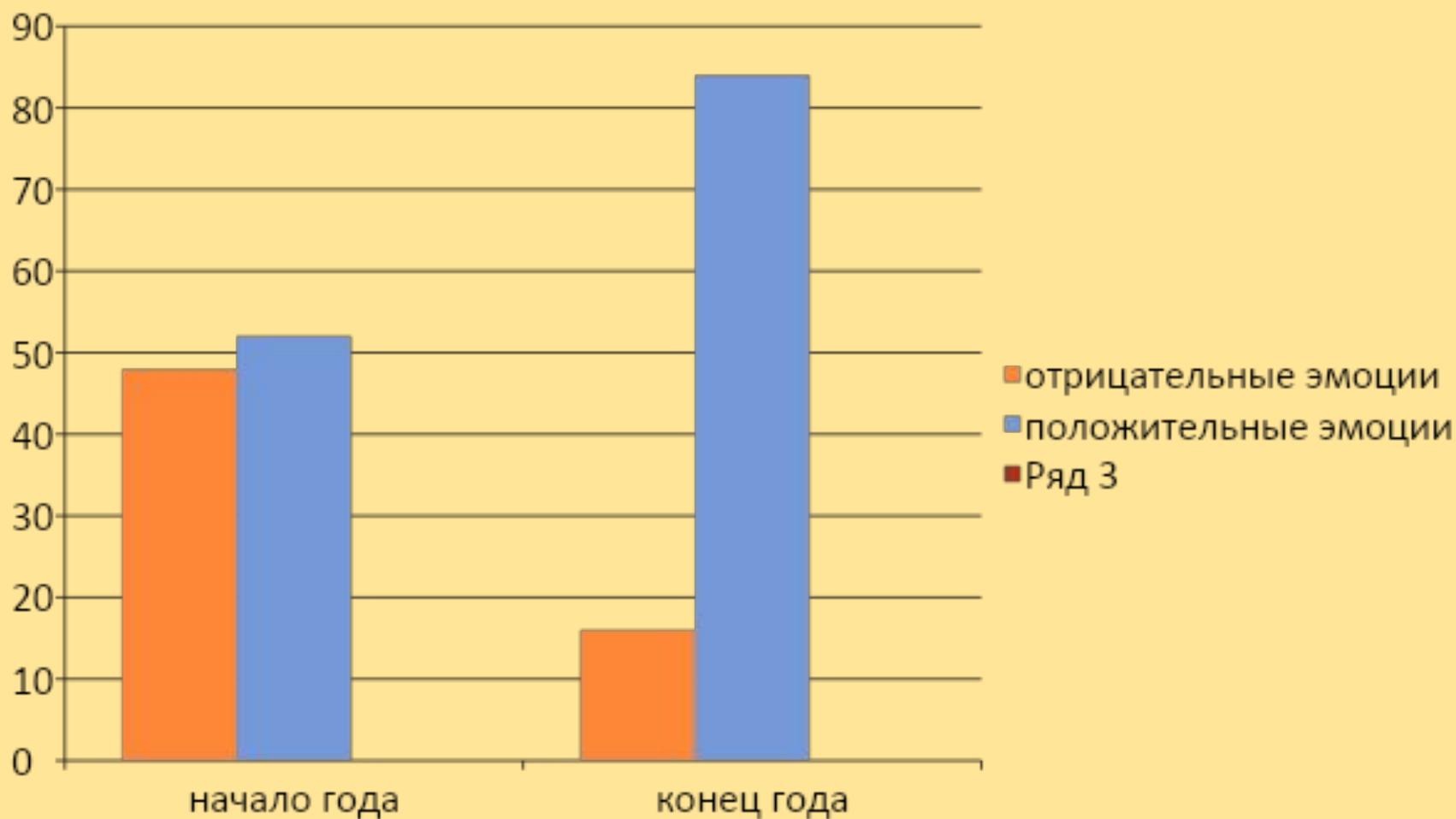
- Комплексы физических упражнений дыхательную, пальчиковую и зрительную

Заключение

- Рефлексия

е и
гры

Эмоциональное состояние



Уровень знаний

