Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе

«Забота о здоровье ребёнка –это не просто комплекс санитарногигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» В.А.Сухомлинский

Здоровье – отсутствие болезни.

Здоровье имеет три составляющих:

- психическое
- физическое
- социальное.

Факторы, формирующие здоровье:

- 1.Образ жизни 50%
- 2.Внешняя среда 20%
- 3.Биологические факторы 20%
- 4.Организация медпомощи 10%.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это физкультура, спорт, физминутки, физические переменки.

УЧИТЕЛЬ должен учить:

- 1. Правильно сидеть, стоять, ходить.
- 2. Работать при правильной освещенности, беречь зрение.
- 3. Корректировать нагрузку на зрение, слух.
- 4.Выполнять физминутки во время учебного процесса, гимнастику для глаз, рук, спины.
- 5.Проводить влажную уборку, проветривание классного помещения.
- 6.Следить за динамичностью позы смены положения тела во время урока.

ПСИХИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ –

Учитель должен оказывать помощь ребенку в психологических и социальных трудностях. Ребенка нужно уметь выслушать, понять, принять таким, какой он есть без условий, включать его в разнообразную деятельность, учить следовать нормам человеческого общежития, милосердия, прививать полезные привычки.

Основная цель

здоровьесберегающих

технологий - сохранение и

укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивнооздоровительной работы.



Физминутка

Раз, два - выше голова Три, четыре - руки, ноги шире Пять, шесть - тихо сесть.

Подвижные игры в ГПД







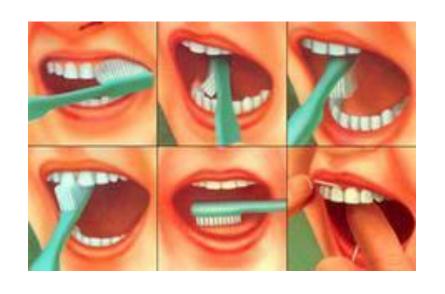
Режим дня

С часами дружба хороша! Работай, отдыхай, Уроки делай не спеша И книг не забывай! Яблоко - чудесный фрукт Я расту и там и тут Полосатое, цветное Свежее и наливное Сок мой тоже всем полезен, помогает от болезней.





Правила личной гигиены школьников и гигиена полости рта



Чистим зубы дважды в СУТКИ, Чистим долго: три минутки, Щеткой чистой, не лохматой, Пастой вкусной, ароматной. Чистим щеткой вверх и вниз -Ну, микробы, берегись!

Подвижные игры на переменах





Зимние забавы



Саньке – санки,

Лизе – лыжи,

Кольке — клюшки и

коньки.

Наступили для

детишек

Благодатные деньки.

Добрая водичка! Помоги немножко: Вымой у ребяток грязные ладошки! Ты, кусочек мыла, мыль нас, не жалея, Станут наши ручки чище и белее!





Спорт-залог здоровья



Физкультура

Физкультура – мой любимый, обожаемый предмет.

Вот где можно порезвиться, где запретов, в общем, нет.

По канату можно лазать и через козла скакать.

Отжиматься, бегать- прыгать и оценки получать.

Правила дорожного движения

Всем ребятам умным ясно:

Где дорога — там опасно! Отыщи-ка, пешеход Чёрно-белый переход!



Будь спортивным и здоровым!

