

# Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе

*«Забота о здоровье ребёнка –это не просто комплекс санитарно-гигиенических 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 перемены.

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 спортивно-оздоровительной 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!

