

*Сбережение  
здоровья  
учащихся в  
начальной  
школе*

Презентацию составила:  
Куратова Любовь Александровна  
МАОУ «СОШ «24»

# ● *Что такое здоровье?*

**«Здоровье – это состояние  
полного физического,  
психического и социального  
благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или  
физических дефектов»**

# Цели:

1. Сохранить здоровье за период обучения
2. Сформировать необходимые знания, умения, навыки здорового образа жизни
3. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.





## *Принципы:*

*1. «Не навреди»!*

*2. Сознательность, активность*

*3. Систематичность,  
непрерывность*

*4. Доступность,  
индивидуализация*

*5. Возрастная адекватность*

*6. Чередование нагрузок и  
отдыха*



# Средства

1. Двигательная направленность
2. Эмоциональные разрядки
3. Оздоровительная гимнастика
4. Тренинги
5. Лечебная физкультура
6. Оздоровительные силы природы
7. Гигиенические факторы







# Формы работы

УРОЧНАЯ  
ВНЕУРОЧНАЯ

## МЕТОДЫ

фронтальный, групповой,  
практический,  
познавательная игра,  
ситуационный, игровой,  
индивидуальные задания.



# *Приёмы*

Защитно-профилактические  
Компенсаторно-  
нейтрализующие  
Стимулирующие  
Информационно-обучающие









# Компоненты здоровья

```
graph TD; A[Компоненты здоровья] --> B[Физическое]; A --> C[нравственное]; A --> D[социальное]; C --> E[психическое]; C --> F[социальное]; E --> G[социальное];
```

*Физическое  
нравственное*

*социальное*

*психическое*

*социальное*

*нравственное*





# Факторы ухудшения здоровья

- *Интенсификация учебного процесса*
- *Недостаток двигательной активности учащихся*
- *Несоблюдение гигиенических требований*
- *Перегрузка учебных программ*
- *Стрессы*
- *Отсутствие индивидуального подхода к учащимся*
- *Неправильное питание*

*и т. д.*







# Основные принципы здоровья сберегающего урока (Правила для детей)

1. Режим дня
2. Питание
3. Движение
4. Сон в холоде
5. Гнев – наружу
6. Интеллектуальная деятельность
7. Хандру, уныние – прочь!
8. Слушайте свой организм
9. Положительные эмоции
10. Всем желайте добра

	<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>
	<i>Упражнения из Кинезеологии на ↑внимание: восьмёрки, «Бабочки».</i>			
	<i>Упражнения: «Найди лишнее и объясни», «Распредели на группы и объясни», «Найди ошибку и объясни причину», «Исправь, докажи», «Найди соответствия».</i>			

	<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>
	<i>Задания с обратной связью. Дача нового материала и наиболее сложного.</i>			
	<i>Работа с движениями по теме урока («Слоник»)</i>			



1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<i>Физкультминутки двигательные,</i>			
<i>Танцевально ритмические, игры, кричалки, двигательные ответы на числовые или согласительные задания</i>	<i>тематические, связаны с темой урока</i>		
		<i>работа по группам</i>	
<i>Физкультминутки на формирование осанки, снятие утомления глаз, дыхательные упражнения. Упражнения из Кинезеологии: «Мельница», «Думающие кончики», «Сова», «Качание икр».</i>			
<i>Самомассаж различных зон</i>			

# Что помогает сохранить здоровье в школе?

**питание**

**физкультминутки**

**расписание**

**Личная  
гигиена**

**массаж**

**Гигиена процесса  
обучения**

**Способствующие  
средства:**

- растительность
- фитотерапия
- лампа «Чижевского»,
- продукты пчеловодства,
- витамины и т. д

**Упражнения:**

- для глаз
- дыхания
- кинезеологии
- укрепления осанки

## *Таблица заболеваемости по классам*

	<i>Кол-во учащихся</i>	<i>Болели</i>	<i>Время выздоровления</i>
<i>1 класс</i>	<i>23</i>	<i>20</i>	<i>12-15 дней</i>
<i>2 класс</i>	<i>22</i>	<i>17</i>	<i>12 дней</i>
<i>3 класс</i>	<i>22</i>	<i>14</i>	<i>7-12 дней</i>
<i>4 класс</i>	<i>23</i>	<i>11</i>	<i>5-7 дней</i>

1. Минутка релаксации под запись музыки с голосами птиц.

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняем 15-20 сек.) Опустите руки и расслабьтесь.



## 2. «Сотвори солнце в себе»

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляю лучик с добром, Звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой как солнце. Оно несёт тепло всем-всем.

### 3. Упражнения для осанки.

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет, - решили они.- Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

#### 4. «Солнышко»

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка идёт тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Перекрёстные движения. Выполняйте перекрёстные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперёд, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой

3. Покачивание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперёд и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.



## Пальчиковая гимнастика.

1. Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получится гнездо Шевелить пальчиками правой руки и проговаривать слова:

Улетела птица – мать  
Малышам жучков искать,  
Ждут малютки – птицы  
Мамины гостинцы.

2. Кончиками пальцев правой руки по очереди касаться с кончиками пальцев левой руки и проговаривать слова:

Здравствуй, солнце золотое!  
Здравствуй, небо голубое!  
Здравствуй, вольный ветерок!  
Мы живём в одном краю –