

*“Жизнь требует  
движения”.  
Аристотель.*

*Реализация раздела  
воспитательной программы  
«Путь к здоровью»*

*Выполнила учитель начальных классов  
МБОУ «СОШ №11» г.Бологое  
Жукова Наталья Анатольевна*

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Доктор медицинских наук И. И. Горехман

# Критерии работы:

1. индивидуальный режим;
2. эмоциональный режим;
3. смена видов деятельности;
4. наличие физ.пауз на уроке;
5. учет физиологических особенностей в развитии организма;
6. расширение зрительного пространства (смена угла зрения)

*Здоровье -  
возможность  
возможностей*



# Правила личной гигиены



# Правильное рациональное питание



# МЧС у нас в гостях...





# Физ. минутки на уроке

## Двигательно-речевые

Этот вид физ. минуток наиболее популярен на уроках. Дети коллективно читают небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

- ▶ 1. «Буратино» - дыхательная зарядка.
- ▶ 2. «Хомячок» - массаж рефлексорных зон.

## 2. Танцевально-ритмическая.

**#15**

올챙이와

개구리

### 3. Физкультурно-спортивная.



## 4. Подражательная

- ▶ Буквой Л расставим ноги
- ▶ Словно в танце - руки в боки
- ▶ Наклонились влево, вправо
- ▶ Получается на славу

## 5.Оздоровительно- гигиеническая.



Физминутка для глаз

# «Веселые старты»



# «Веселая масленица»



# Конный дворик





# Знакомство с мини-зоопарком



# В царстве бабочек....



# МОЖНО СЧИТАТЬ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКА В НОРМЕ, ЕСЛИ:

- ❑ в физическом плане - здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- ❑ в социальном плане - он коммуникабелен, общителен;
- ❑ в эмоциональном плане - ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- ❑ в интеллектуальном плане - учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- ❑ в нравственном плане - он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Сегодня сохранение и укрепление  
здоровья детей одна из главных  
стратегических задач развития  
страны.

