

*“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.

