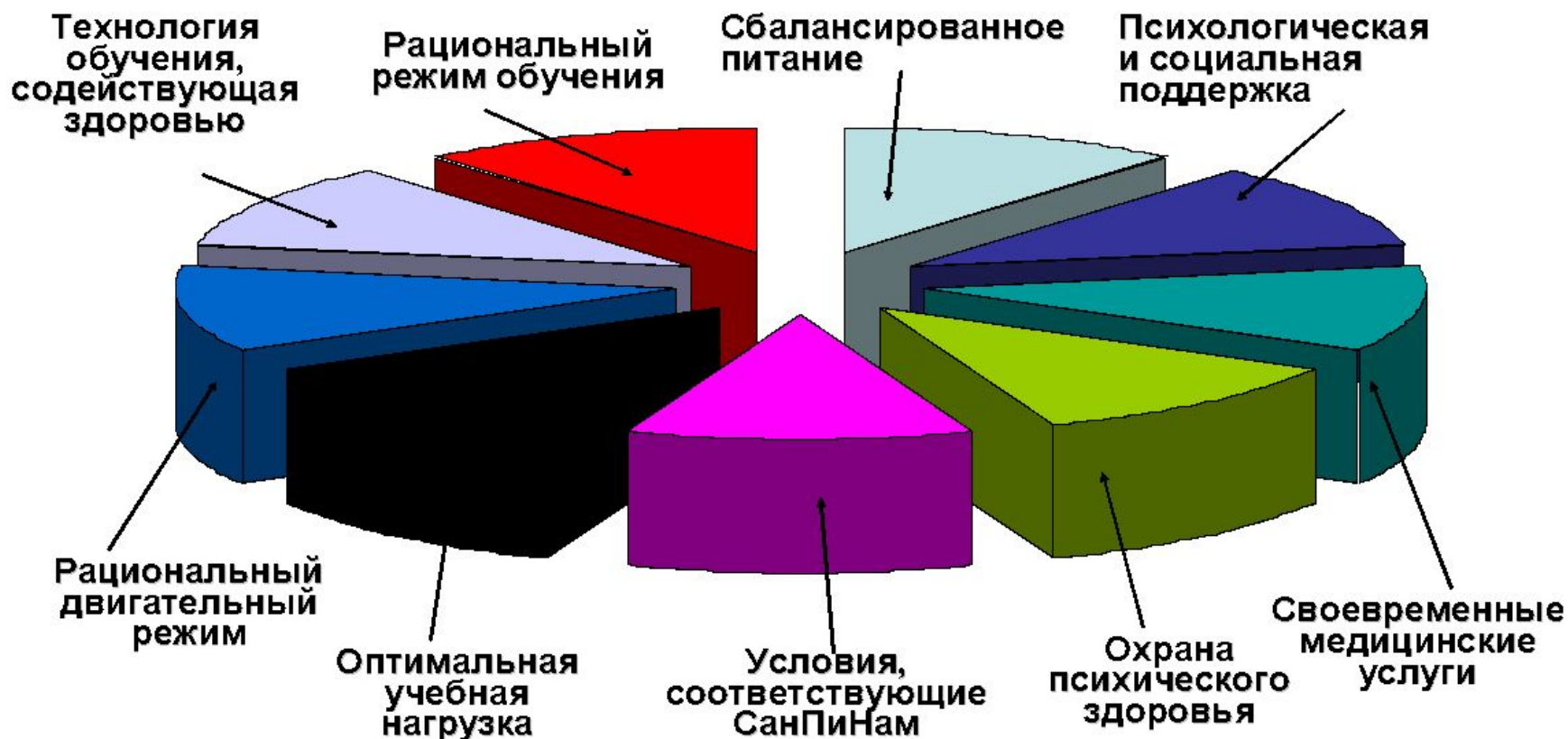


**Организация  
здоровьесберегающей среды в  
условиях сельской школы в рамках  
ФГОС**

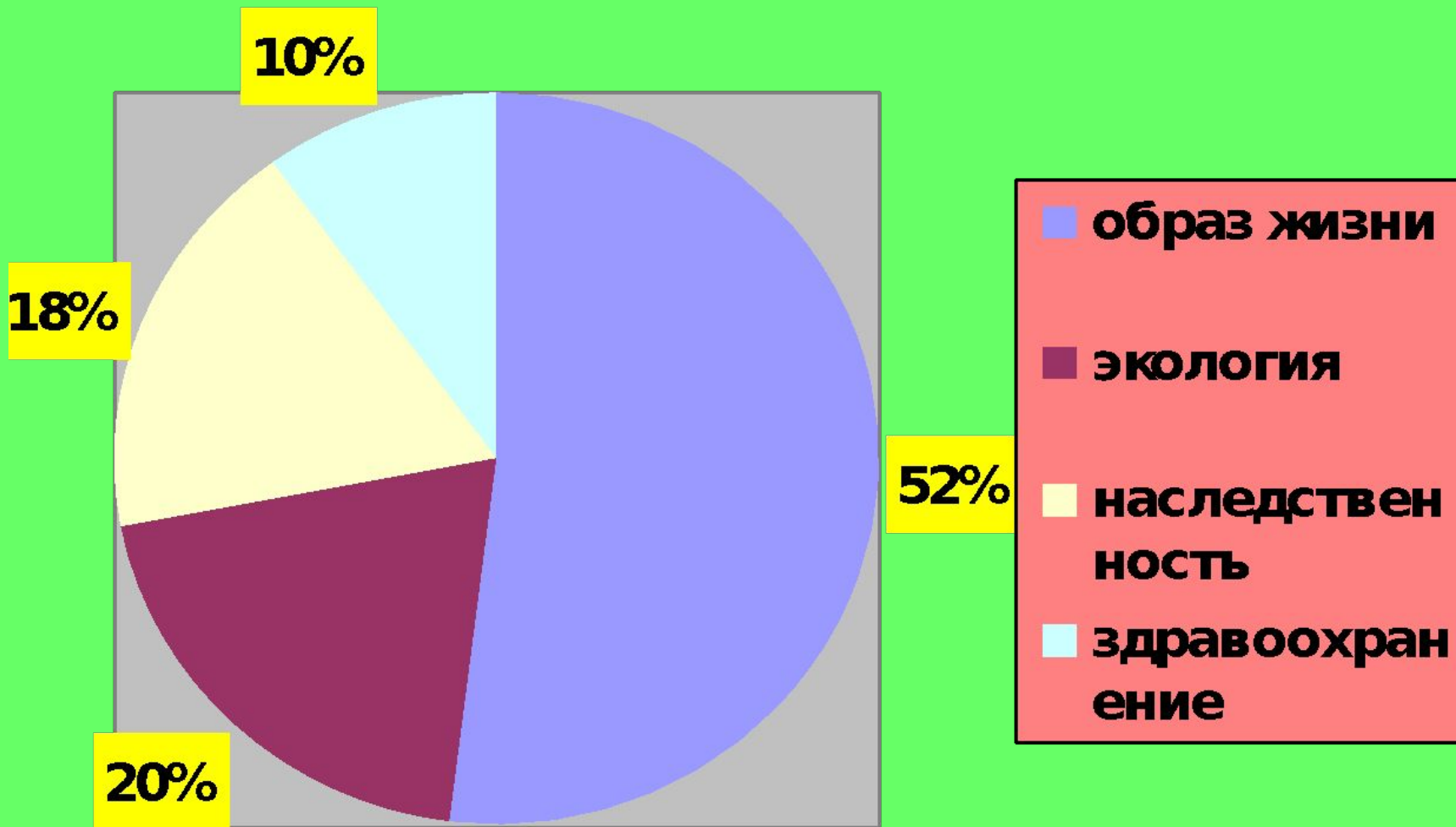
**Из опыта работы  
учителя начальных классов  
1 квалификационной категории  
Переведенцевой Марии Викторовны**

**2012- 2013 год**

# ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ



# Факторы, влияющие на формирование здоровья



# Что такое здоровье?

**ФИЗИЧЕСКОЕ**

Е

**ДУХОВНО**

Е

**ЗДОРОВЬЕ** —  
состояние любого  
живого организма,  
при котором он в  
целом и все его  
органы способны  
полностью  
выполнять свои

функции; отсутствие  
недуга, болезни

**ПСИХИЧЕСКОЕ**

ОЕ

**НРАВСТВЕННО**

ОЕ

**СОЦИАЛЬНОЕ**

## Ежедневная утренняя зарядка перед первым уроком

Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм. Утренняя зарядка призвана для того, чтобы снабдить организм энергией и поднять настроение перед насыщенным событиями днем. Физические упражнения ускоряют кровоток, позволяя мышцам, связкам и сухожилиям получить повышенную дозу питательных веществ, что благотворно сказывается на их тонусе. Стоит лишь начать двигаться, как силы сразу же появятся.

# Ежедневная утренняя зарядка перед первым уроком



- **Физкультурные минутки** - кратковременные перерывы на занятиях для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся.
- Их цель - предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, **профилактика нарушений осанки.**

# Для физических минуток в упражнения мы включаем

упражнения:

- по формированию осанки
- для укрепления мышц рук
- для укрепления мышц ног
- для дыхания
- для глаз
- для мимики лица
- потягивание
- массаж области груди, лица, рук, ног



## **Динамические переменны**

**Динамические переменны - организованный форма активного отдыха на открытом воздухе, в спортзале, в коридоре. Их обычно проводят после второго урока. Длительность динамической переменны 35-40 минут.**

**Я проводила динамическую переменну в 1 полугодии ежедневно после 2 урока**



12:55 22/ФЕВ/2013

*Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. В.А.Сухомлинский*



***Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветные круги, выставленные на классной доске (диаметр - 30 см). Каково же их назначение?***

- **Жёлтый круг**- уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.
- **Синий круг** - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.
- **Красный круг** - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.
- **Зелёный круг** - для успокоения, если дети расшумелись.
- **Оранжевый круг** - цвет творчества, будит фантазию.

# 10 правил здоровьесбережения

- ✓ **Обращайте больше внимание на питание!**
- ✓ **Больше двигайтесь!**
- ✓ **Спите в прохладной комнате!**
- ✓ **Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- ✓ **Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- ✓ **Гоните прочь уныние и хандру!**
- ✓ **Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- ✓ **Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- ✓ **Соблюдайте режим дня!**
- ✓ **Желайте себе и окружающим только добра!**

БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!

