

**Система работы по
формированию
здорового образа
жизни у младших
школьников**

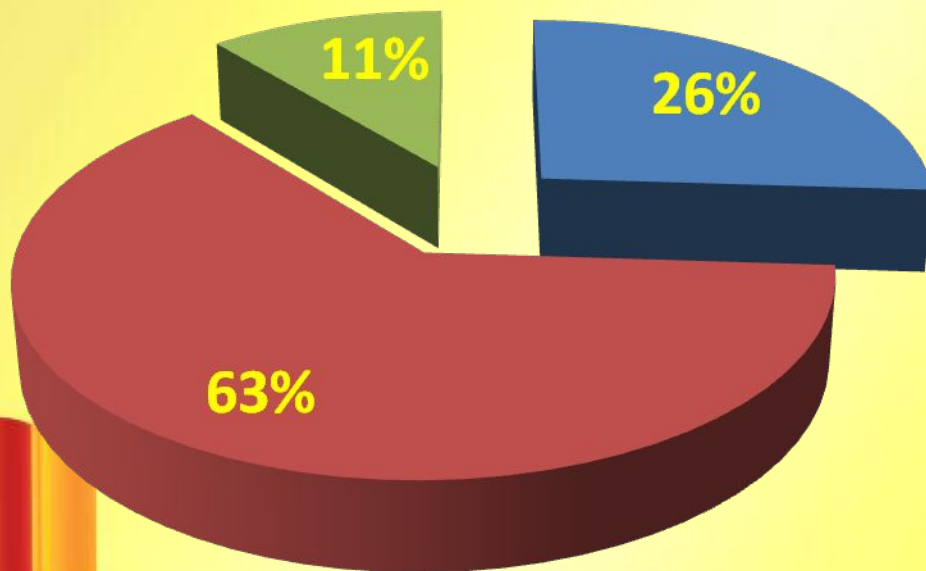


• **«Здоровье - не
все, но все без
здоровья -
ничто»**

Сократ



Группы здоровья



- 1 основная
- 2 основная
- 3 подготовительная



Правильная организация урока

1. **Дображелательная обстановка.**
2. **Спокойная беседа.**
3. **Внимание к каждому ученику.**



Психологический настрой

- Положительные установки на успех
- «Я все смогу»,
- «У меня все получится».



Дифференцированное обучение

Каждый ребенок
получает от урока
только
положительные
эмоции, ощущает
комфорт, защищен-
ность и
испытывает
интерес к учебе.



Минутки здоровья

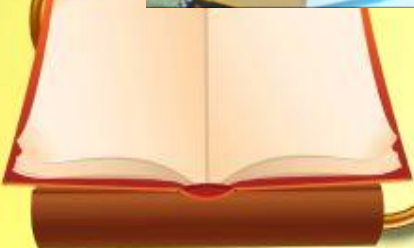


Двигательно-речевые физкультминутки

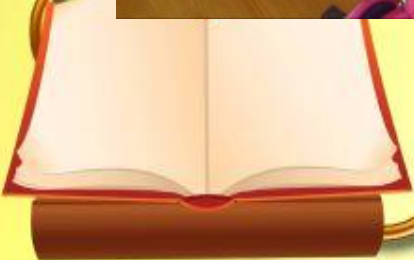
Пальчиковые игры



Упражнения для профилактики нарушения осанки



Упражнения на релаксацию



Подвижные дидактические игры



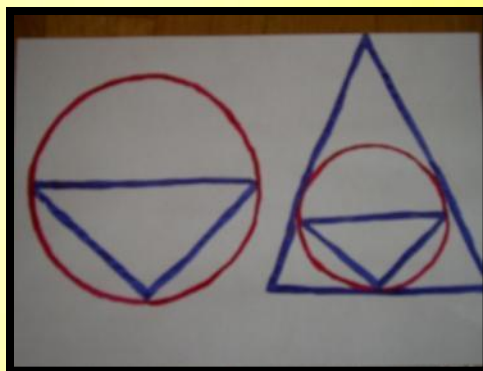
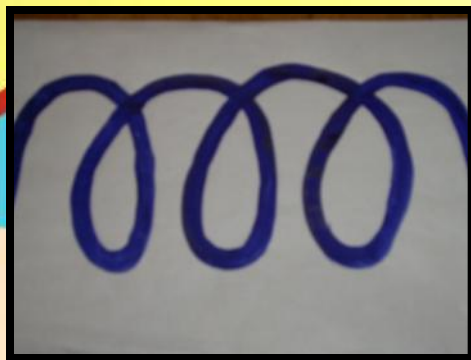
«Отдыхаем с умом»



Профилактика близорукости

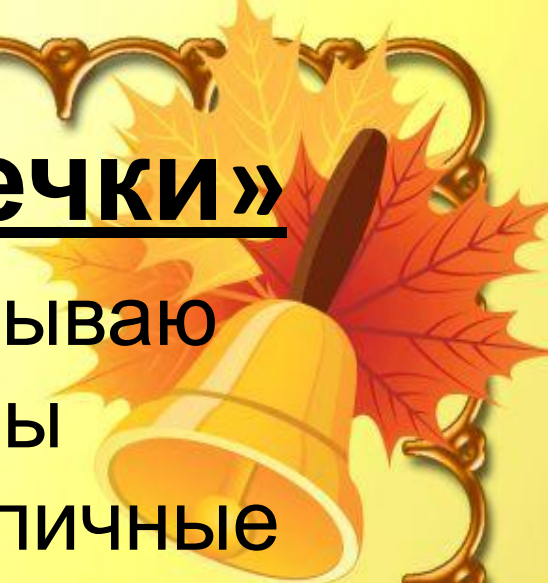
Ориентиры, которые использую на уроках

- 1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами



2. «Весёлые человечки»

- На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные упражнения. Дети повторяют движения человечка.



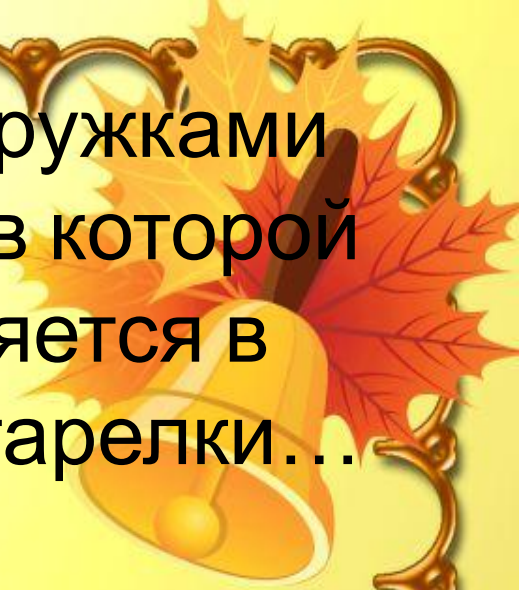
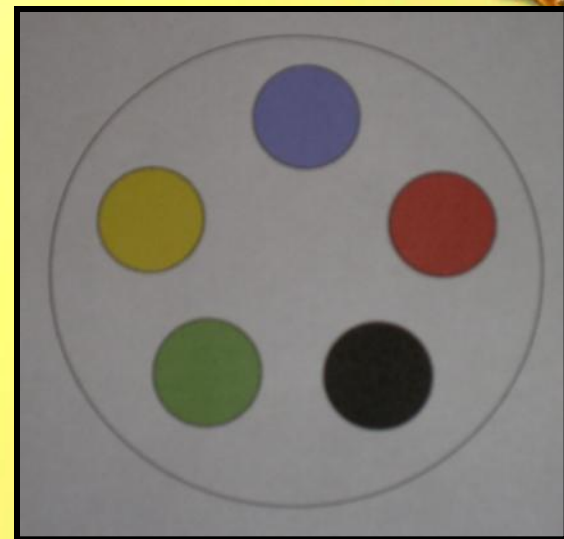
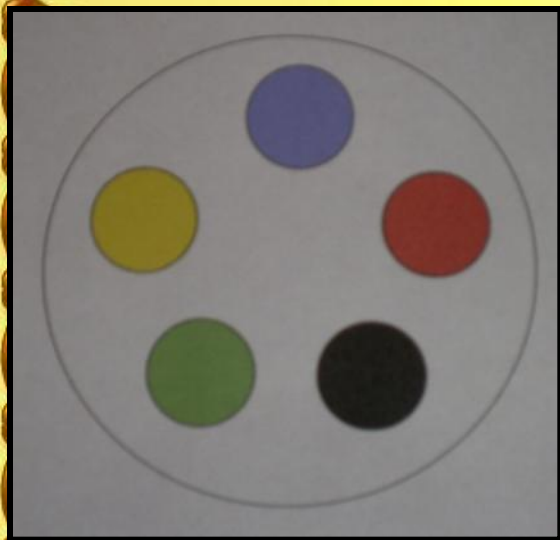
3. Бумажные офтальмотренажёры

а) Пирамидки

Задания: найти глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать?...

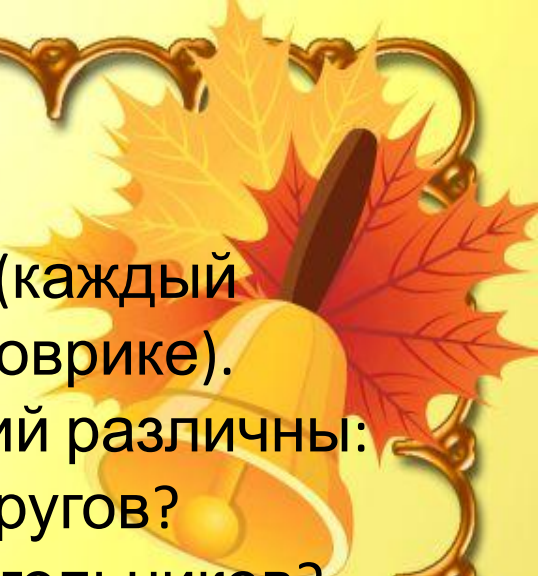
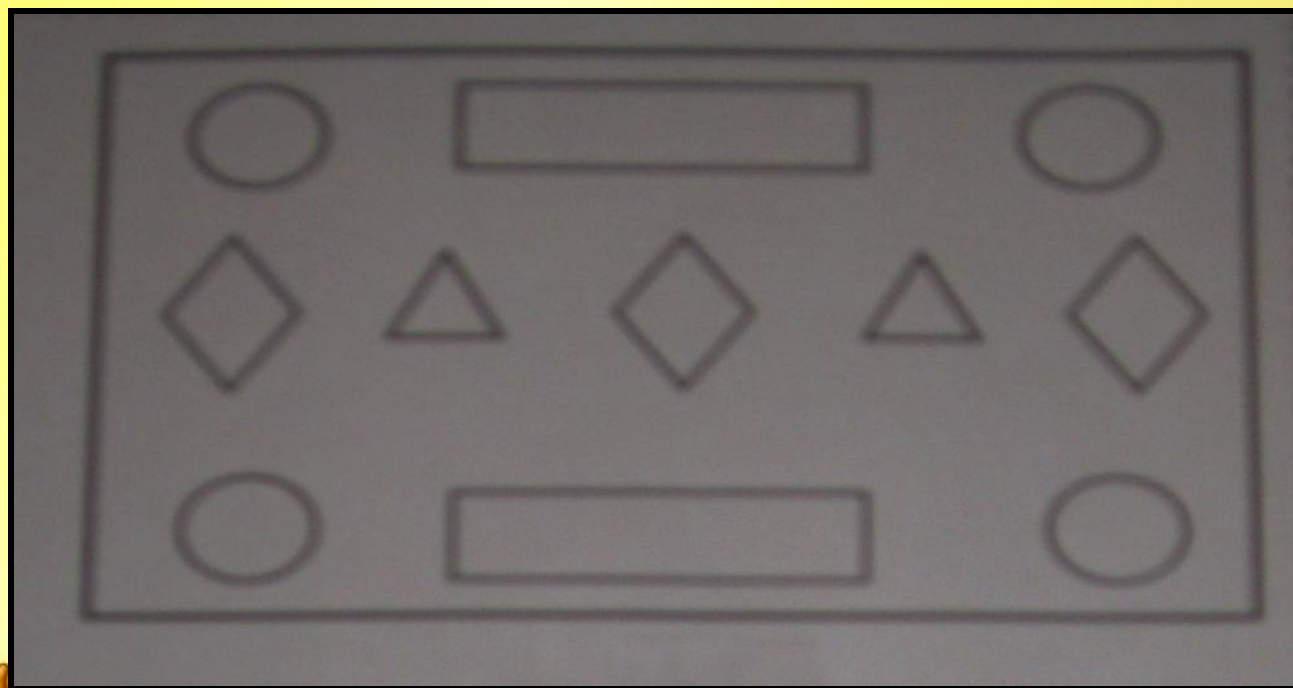


б) Тарелки с разноцветными кружками
Задания: найти такую тарелку, в которой
есть цвет, который не повторяется в
других; найти две одинаковые тарелки...



в) Коврик

Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике).
После составления узора варианты заданий различны:
сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов?
Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников?



Дифференцированные физкультминутки

- 1. Упражнения для детей с избыточным весом.
- 2. Упражнения для профилактики плоскостопия.
- 3. Упражнения для улучшения осанки.
- 4. Самомассаж,
- точечный массаж.
- 5. Упражнения для мышц рук.
- 6. Упражнения для глаз.



Вставки о здоровье

Русский язык

- Вставка 1. Вежливые слова и пожелания здоровья.
- Вставка 2. Списывание текста о здоровье.
- Вставка 3. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о здоровом образе жизни.



Математика

• Задачи:

10. Восемь туристов заняли две лодки. В обеих лодках людей поровну. Сколько туристов в одной лодке?



12. * Когда Миша с братом пришли в спортзал, там уже занимались четверо ребят и тренер. Сколько человек теперь в спортзале?

Назови предметы, с которыми выступали гимнастки на соревнованиях, сначала слева направо, а затем справа налево.



- 1) Гимнастка с лентой и гимнастка со скакалкой поменялись местами. Назови всех гимнасток по порядку слева направо.
- 2) Поменяй местами гимнастку с обручем и гимнастку со скакалкой, а также гимнастку с лентой и гимнастку с мячом. В каком порядке (слева направо) расположатся гимнастки?

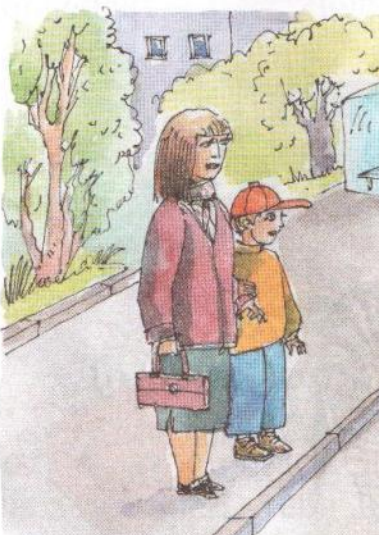


Ты — пешеход

Какое бывает настроение

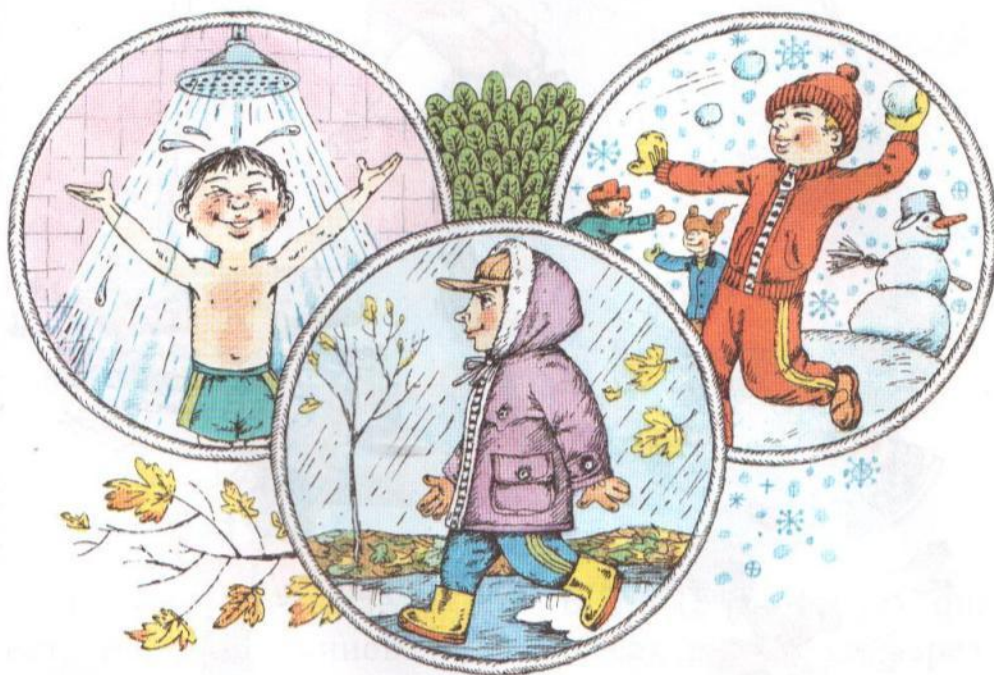
- Скоро лето. Ты играть. Вспомни роге. Почему, п но нужно посм дойдя до серед Как обозначает переход?

- Поиграем. Пред ровщик. Погово поведения на ул как вести себя



Если хочешь быть здоров, закаляйся!

- Рассмотрите рисунки. Расскажите, как дети закаливаются.



- Объясни, как ты понимаешь слова песни

Расскажи, какое на-
ебёнка. Почему?

обрадовался, рас-



Физкультурно-оздоровительная работа



Динамические паузы

Систематически в процессе обучения в начальных классах в середине учебного дня проходят динамические паузы, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения, ходят на п



Сказкотерапия и музыкотерапия



Психогимнастика

Это совокупность специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

М. И. Чистякова предлагает игру в «КЛЯКСЫ».



«Азбука этикета»

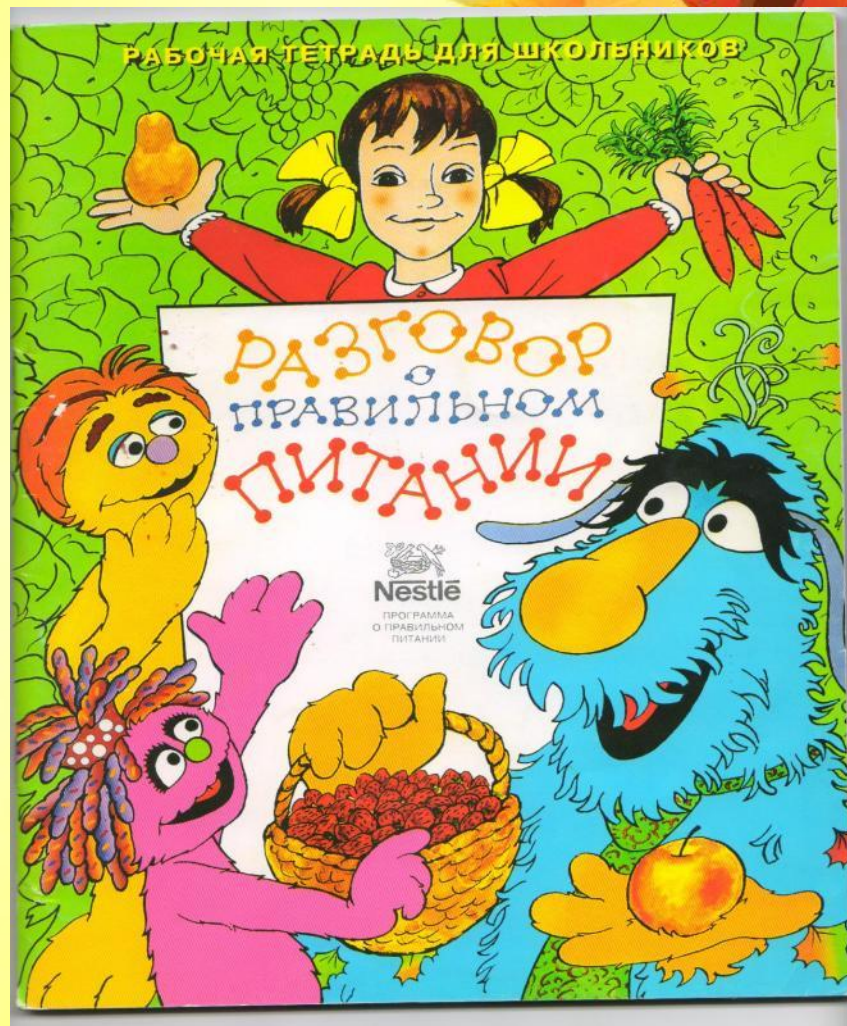


«Я учусь владеть собой»

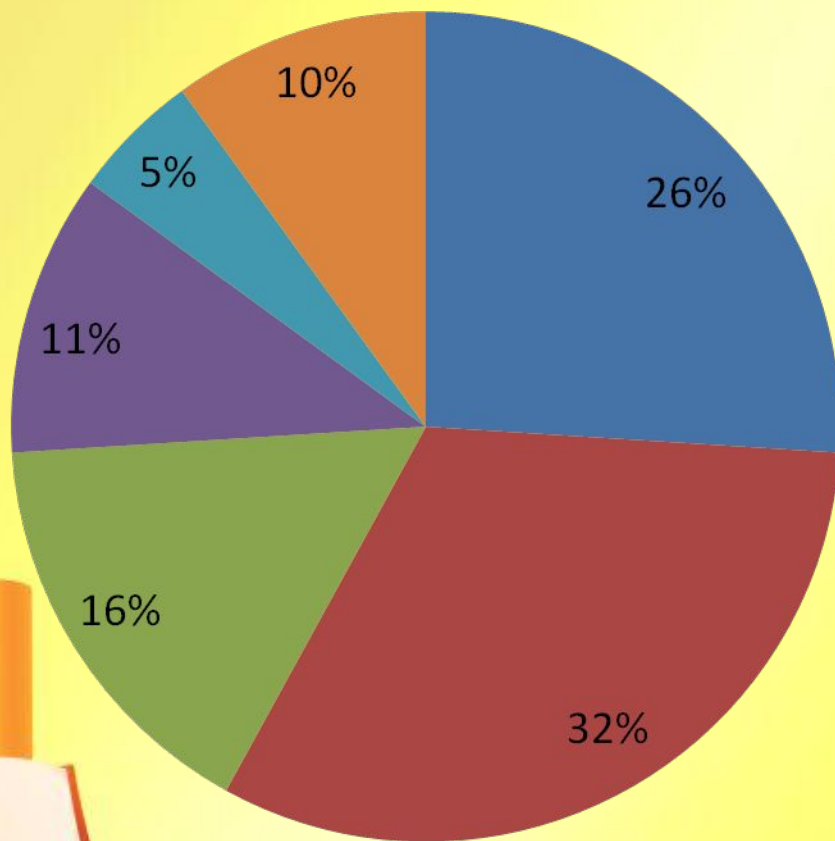



Правильное питание

Понятие «правильное питание» успешно формируется в процессе реализации программы «Разговор о правильном питании». Программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания.



Занятость 1 «А» класса в кружках и секциях



- 
- танцы
 - игроритмика
 - каратэ
 - плавание
 - фигурное катание
 - не посещают

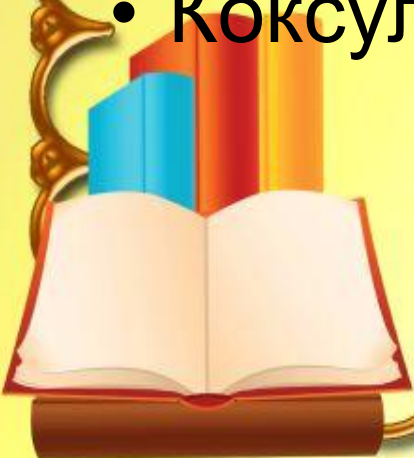


Игроритмика



Работа с родителями

- Беседы по укреплению здоровья.
- Анкетирование
- Консультации



Результаты:

- 1. Положительные изменения в состоянии здоровья .
- 2. Ответственное отношение к своему здоровью.
- 3. Улучшение психологического климата в коллективе.
- 4. приобщение родителей к работе по укреплению здоровья школьников.



**Спасибо
за внимание!**

