

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

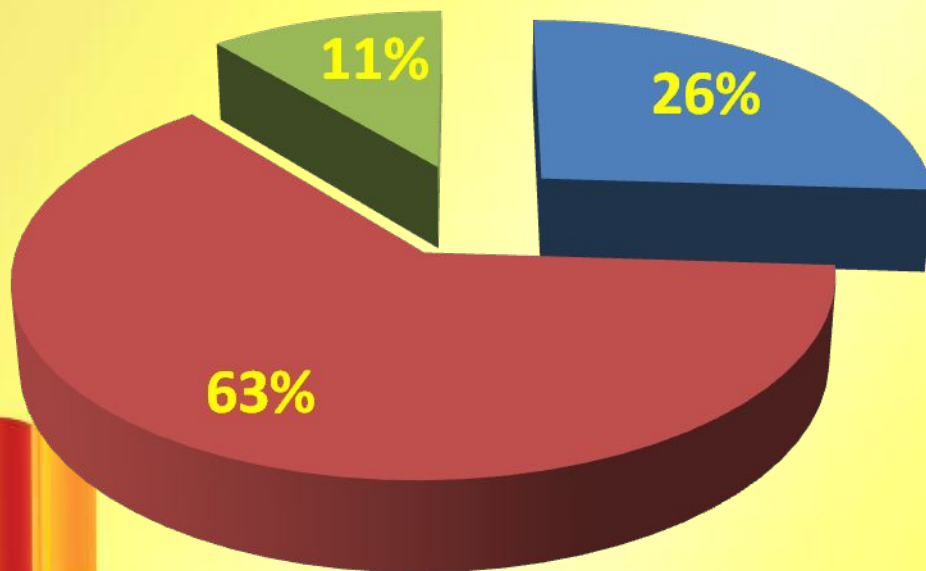


• **«Здоровье - не  
все, но все без  
здоровья -  
ничто»**

**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



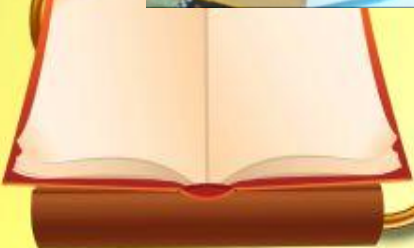
# Двигательно-речевые физкультминутки

# Пальчиковые игры

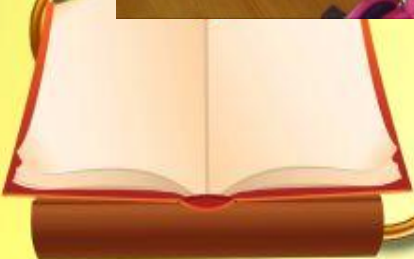




# Упражнения для профилактики нарушения осанки



# Упражнения на релаксацию



# Подвижные дидактические игры



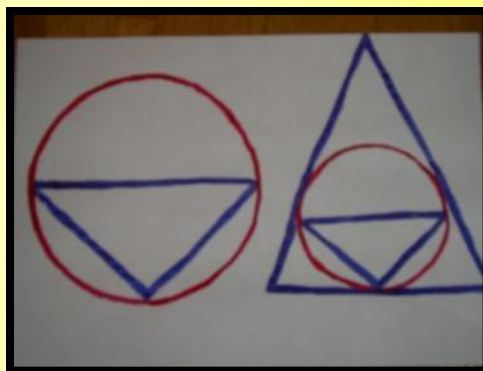
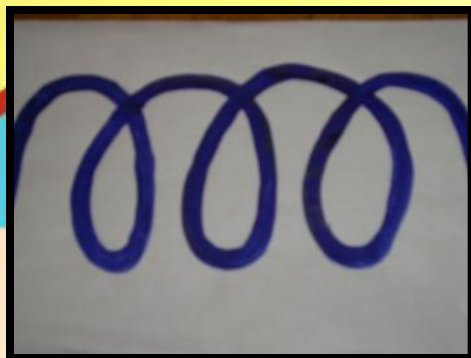
# «Отдыхаем с умом»



# 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.



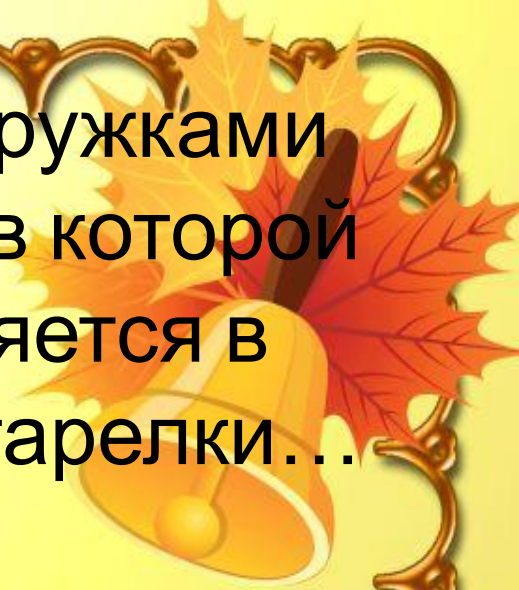
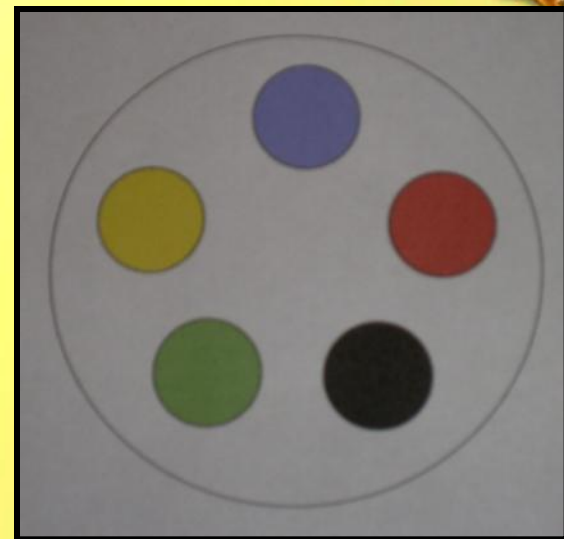
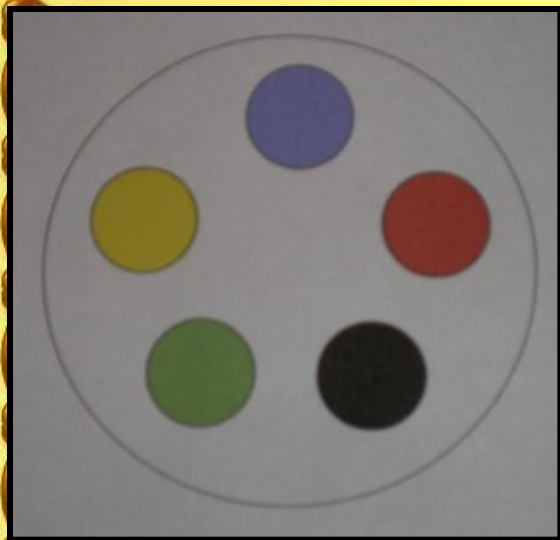
# 3. Бумажные офтальмотренажёры

## 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...



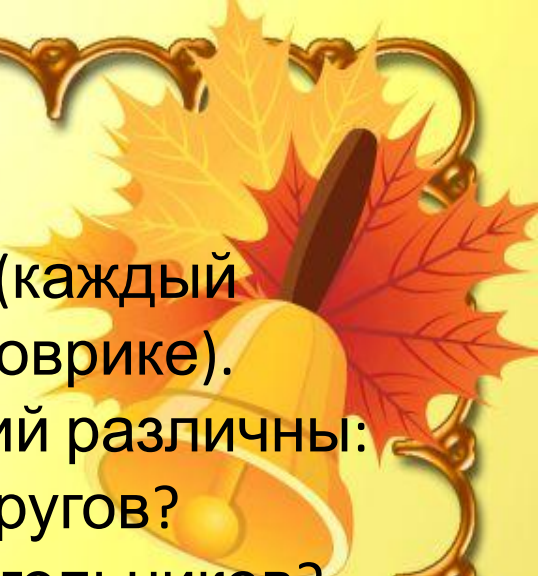
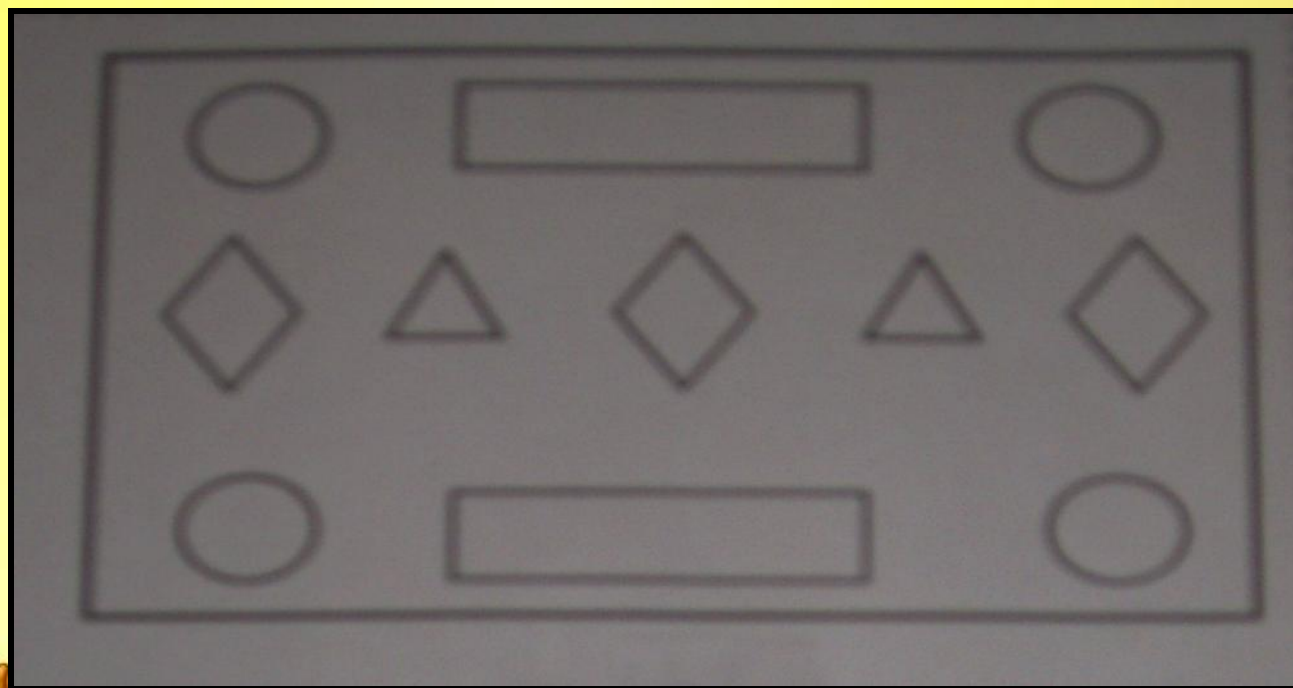


## в) Коврик

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

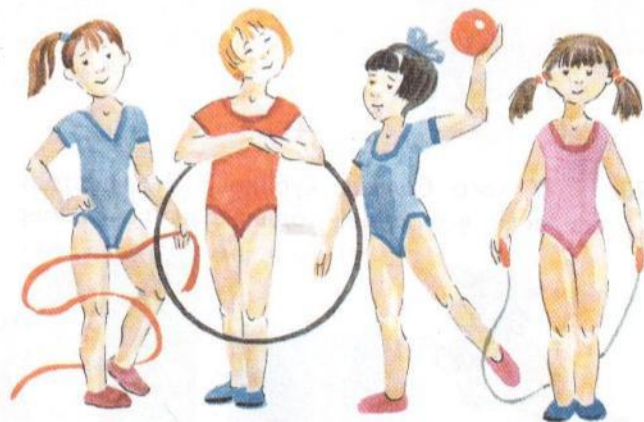
## • Задачи:

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?

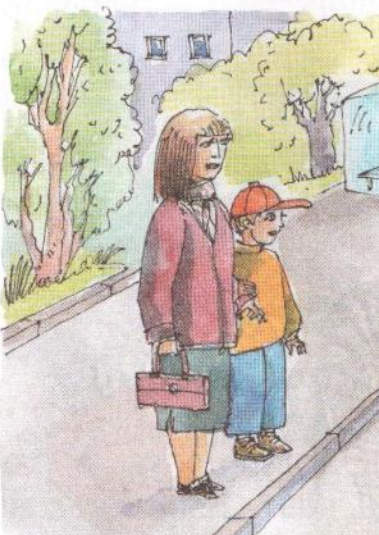


## Ты — пешеход

## 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 закаляются.



- 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»

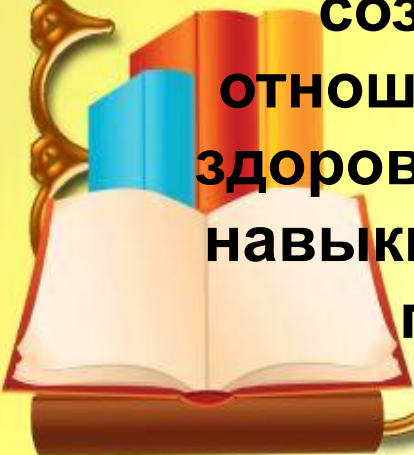
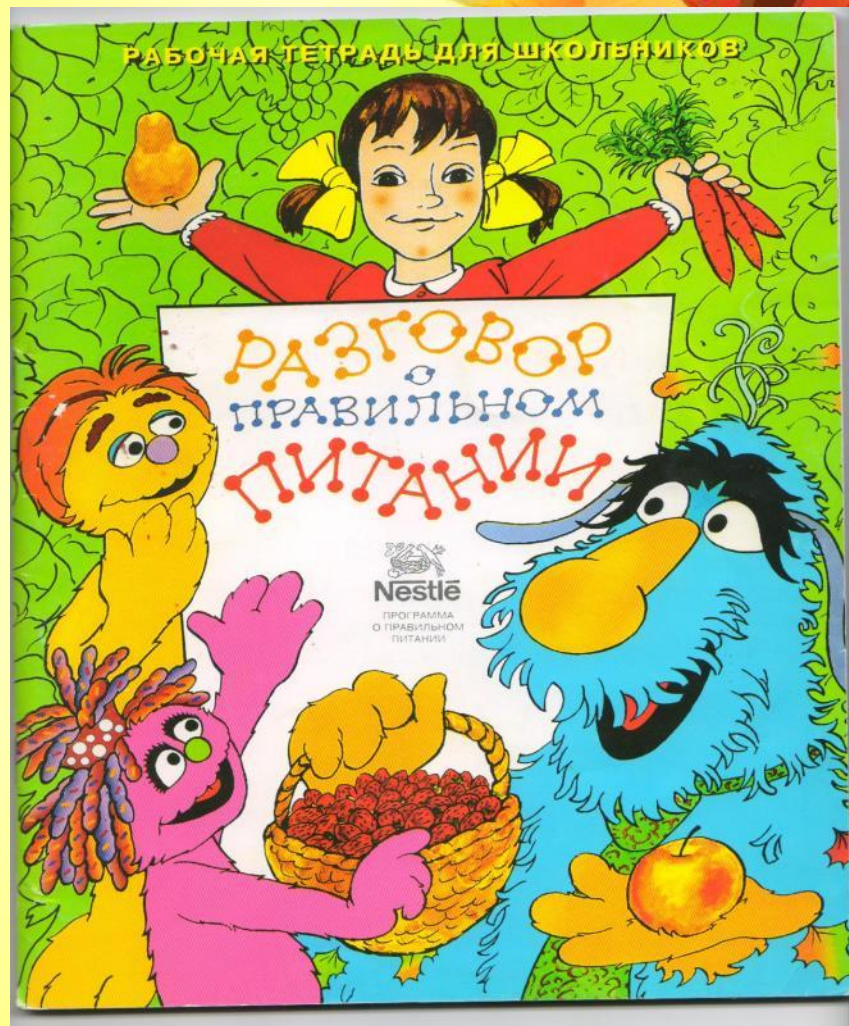


# «Я учусь владеть собой»

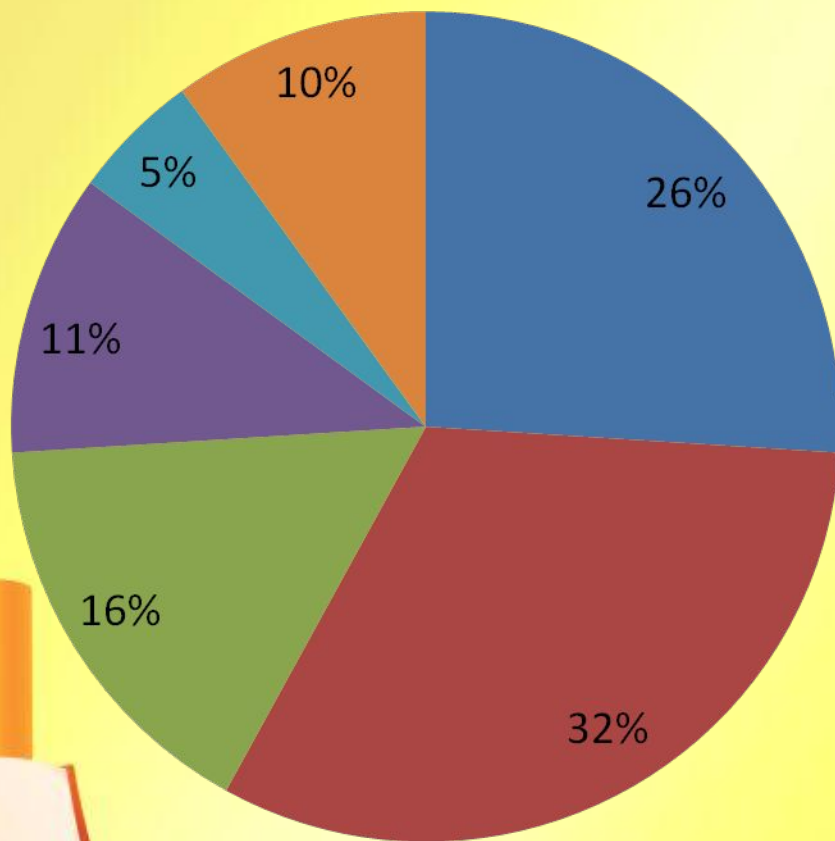



# Правильное питание

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

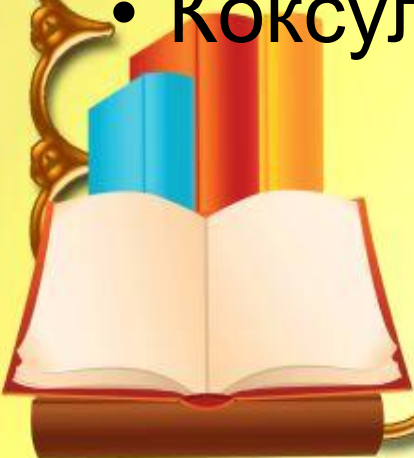


# Игроритмика



# 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!**

