

Колесникова  
Оксана Васильевна  
учитель начальных классов  
МБОУ ОСОШ № 1



Чтобы сделать ребёнка умным и  
рассудительным, сделайте его  
крепким и здоровым.

Ж. – Ж. Руссо



- ✓ *Сохранение и укрепление здоровья детей - приоритетное направление деятельности всего общества.*
- ✓ *ФГОС направлен на охрану и укрепление физического, социального, интеллектуального, духовного и психического здоровья детей.*

**Цель моей педагогической деятельности - создание пространства, направленного на формирование у обучающихся понимания здоровья как основной жизненной ценности, а также личностных установок на здоровый образ жизни.**



- ❖ Суть здоровья в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, выносливости.
- ❖ У здорового ребенка глаза горят интересом ко всему окружающему, он улыбается, готов играть, бегать, веселиться.
- ❖ Ребёнок в состоянии «свернуть горы».





Внедрение  
инновационны  
х технологий

Физкультми  
нутки

Учёт зоны  
работоспос  
обности

**Здоровьесберегающа  
я среда урока**

Гигиениче  
ские  
условия в  
классе

Чередовани  
е видов  
учебной  
деятельност  
и

Позитивный  
эмоциональ  
ный  
настрой

Дозированно  
е  
домашнее  
задание

Рациональн  
ая  
организация  
учебного  
процесса

# Утренняя гимнастика



# Различные виды деятельности на уроках



На любом уроке можно применить игру  
«Автобусная остановка»

# Упражнения для кистей рук



Упражнение с  
орехами

# Упражнения для кистей рук

Карандаш в руках катаю,  
Между пальчиков верчу.  
Неприменно каждый  
пальчик,  
Быть послушным научу.



Разминка с  
карандашом

# Упражнения для снятия общего утомления

## «Поднимаем руки выше»

Поднимаем руки выше,  
Опускаем руки вниз.  
Ты достань сначала крышу,  
Пола ты потом коснись.  
Выполняем три наклона,  
Наклоняемся до пола,  
А потом прогнемся сразу  
Глубоко назад три раза.  
Выполним рывки руками  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А теперь мы приседаем,  
Чтоб сильнее и крепче стать.  
Вверх потянемся потом,  
Шире руки разведем.

# Двигательно-речевые физкультминутки



**Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо,  
Ветерок все тише-тише -  
Деревцо все выше-выше.**

# Гимнастика для глаз и позвоночника



«Подвижные кресты»

# «Волшебные мешочки и коврики» для пальцев, ладошек, ступней и осанки



# Массажные варежки – для массажа плеч и спины



# Упражнения для гимнастики глаз:

## 1. Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигайте глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снимите напряжение, считая до десяти.

## 2. Круг.

Представьте себе большой круг. Обводите его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

## 3. Квадрат.

Представьте квадрат. Переводите взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотрите в углы воображаемого квадрата.

## Стихотворная гимнастика :

Раз –налево, два – направо,  
Три –наверх, четыре — вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

## «Овощи»

Ослик ходит, выбирает,  
Что сначала съесть не знает.  
Наверху созрела слива,  
А внизу растет крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.

# Динамические паузы



# Спортивные соревнования



«Папа, мама, я – спортивная семья!»



«Мальчики,  
вперёд!»

# Походы Здоровья



Игра «Красный, жёлтый,  
зелёный»

# Комфортная психологическая обстановка - весёлые, энергичные, жизнерадостные дети



# Социальное здоровье – умение строить коммуникацию



Работа в группах



Работа в парах

# Социальное здоровье



**Поездки**



**Встречи с интересными  
людьми**

**Духовное здоровье – способность сопереживать,  
уважать, быть милосердными.**



**Классный час «Афганистан»**

# Мероприятия с родителями

«Праздник букваря»



«Самая любимая и дорогая»

# Здоровое питание

## Классный час «Чипсы – это вредно?»



# Здоровое питание

## Классный час «Где живут витамины?»»



# Классный час «Друзья здоровья»



# Результаты:

- ❖ **Повысилось качество знаний.**
- ❖ **Увеличилось количество учащихся, занятых в системе дополнительного образования.**
- ❖ **Все дети получают горячее питание в школьной столовой.**

