

Колесникова
Оксана Васильевна
учитель начальных классов
МБОУ ОСОШ № 1



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

Ж. – Ж. Руссо



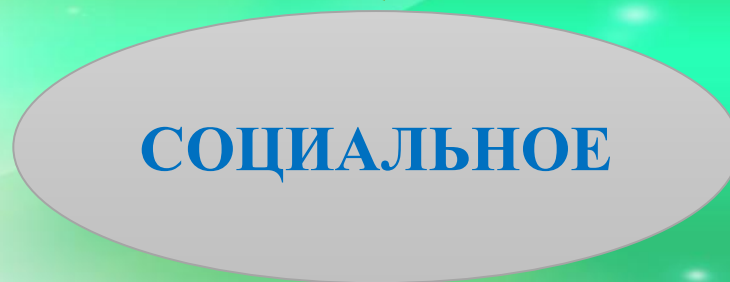
- ✓ *Сохранение и укрепление здоровья детей - приоритетное направление деятельности всего общества.*
- ✓ *ФГОС направлен на охрану и укрепление физического, социального, интеллектуального, духовного и психического здоровья детей.*

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.**

