

**Формирование основ
здорового образа
жизни во внеурочной
деятельности у
младших школьников**



**« Обучать без вреда
для здоровья – это не
задача школы, а
обязательное условие
её работы»**

Н.К.Смирнов

Здоровый образ жизни



Цель проекта

Формирование
ответственности у самого
ребенка за свое здоровье,
развитие произвольных и
непроизвольных привычек
здорового образа жизни.

Задачи проекта

ФОРМИРОВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

о
правильном
(здоровом)
питании

о позитивных и
негативных
факторах,
влияющих на
здоровье

о рациональной
организации
режима дня

РАЗРАБОТАТЬ

диагностические
материалы

методические
рекомендации для
родителей

НАУЧИТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Планируемые результаты

Получение знаний о ценности своего здоровья

Приобретение знаний о важности спорта для сохранения и укрепления здоровья

Формирование знаний о взаимосвязи здоровья физического и нравственного

Соблюдение правил гигиены, режима дня

Снижение общей заболеваемости

Повышение психолого - педагогической компетенции родителей

Участники проекта

медицинские

Обучающиеся
работники
администрация

учителя

родители

ПСИХОЛОГ

Факторы «-» воздействия



Анкета «Выявление представлений детей о ЗОЖ»

«когда у тебя ничего не болит»

23%

«нужно быть здоровым»

15%

«нужно заниматься спортом,
закаляться, есть фрукты, овощи»

69%

Отношение к состоянию своего здоровья

□ «отличное»

62%

□ «не очень хорошее»

23%

□ «удовлетворительное»

15%

«Золотые правила» от педагога-психолога



- Уважай детей!
- Не навреди! Ищи в детях хорошее.
- Замечай и отмечай малейший успех воспитанника. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывай успех себе, а вину ребенку.
- Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умеи прощать.
- На занятии создавай ситуацию успеха.
- Не кричи, не оскорбляй воспитанника ни при каких обстоятельствах.
- Хвалю в присутствии коллектива, а прощаю наедине.
- Только приблизив к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира.
- Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Оценивай поступок, а не личность.
- Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.



О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



Советы родителям:

- Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:
- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
 - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;
 - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
 - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
 - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
 - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
 - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
 - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
 - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
 - знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
 - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах и т.д.;
 - знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.



«Двигайся больше – проживёшь дольше!»



Уважаемые родители!

Вашему вниманию предлагается комплекс утренней гимнастики. Мы надеемся, что эти комплексы помогут Вам в воспитании здорового ребёнка.

«Птичка»

Пятки вместе, носки врозь, руки по бокам. На счёт «раз» - поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки. На счёт «два» - исходное положение. Руки как крылышки у летящей птички – вверх-вниз, вверх-вниз.

«Часики»

Ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» - голову наклоним к правому плечу, на счёт «два» - к левому. Как часики – тик-так, тик-так.

«Мельница»

Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, руки развести в стороны. «Раз» - правая рука поднимается вверх, а левая вниз, смотрим на правую руку вверх. «Два» - левая рука поднимается вверх, а правая вниз. Смотрим на левую руку.

«Дерево»

Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. На счёт «раз-два» - наклоняемся вправо, на счёт «три-четыре» - выпрямляемся. Ветер подул сильнее, и дерево наклоняется чаще. На счёт «раз» - вправо, на счёт «два» - выпрямился, на счёт «три» - влево, на счёт «четыре» - выпрямился.

«Мячик»

Сядьте на корточки, руки положите на колени. Прыгайте, не выпрямляясь, как маленькие мячики: раз, два, три, четыре.

«Паровозик»

Обыдите на пол, посередине сгибайте и разгибайте руки и ноги, как паровозик «бух-бух-бух».

Все упражнения надо повторять 8-10 раз



Здоровый образ жизни

