

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14
с. Орловки»

Кацуба Ольга Петровна



- учитель
начальных
классов
Образовательная
система
«Школа 2100»

**Формирование
здорового образа
жизни младших
школьников на
уроках и во
внеурочное время**



«Здоровье — не всё, но всё
без здоровья — ничто».

Сократ

«Здоровье — это вершина, на
которую человек должен подняться
самостоятельно».

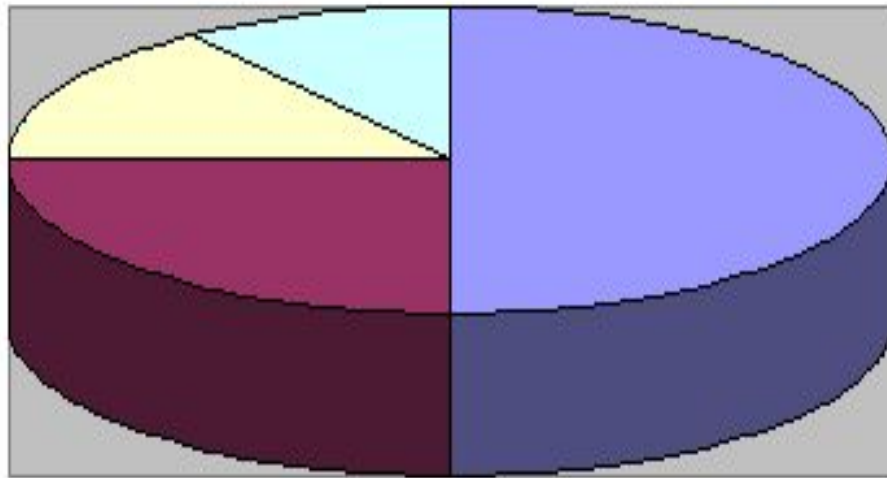
И. Брехман

Здоровье – это полное благополучие

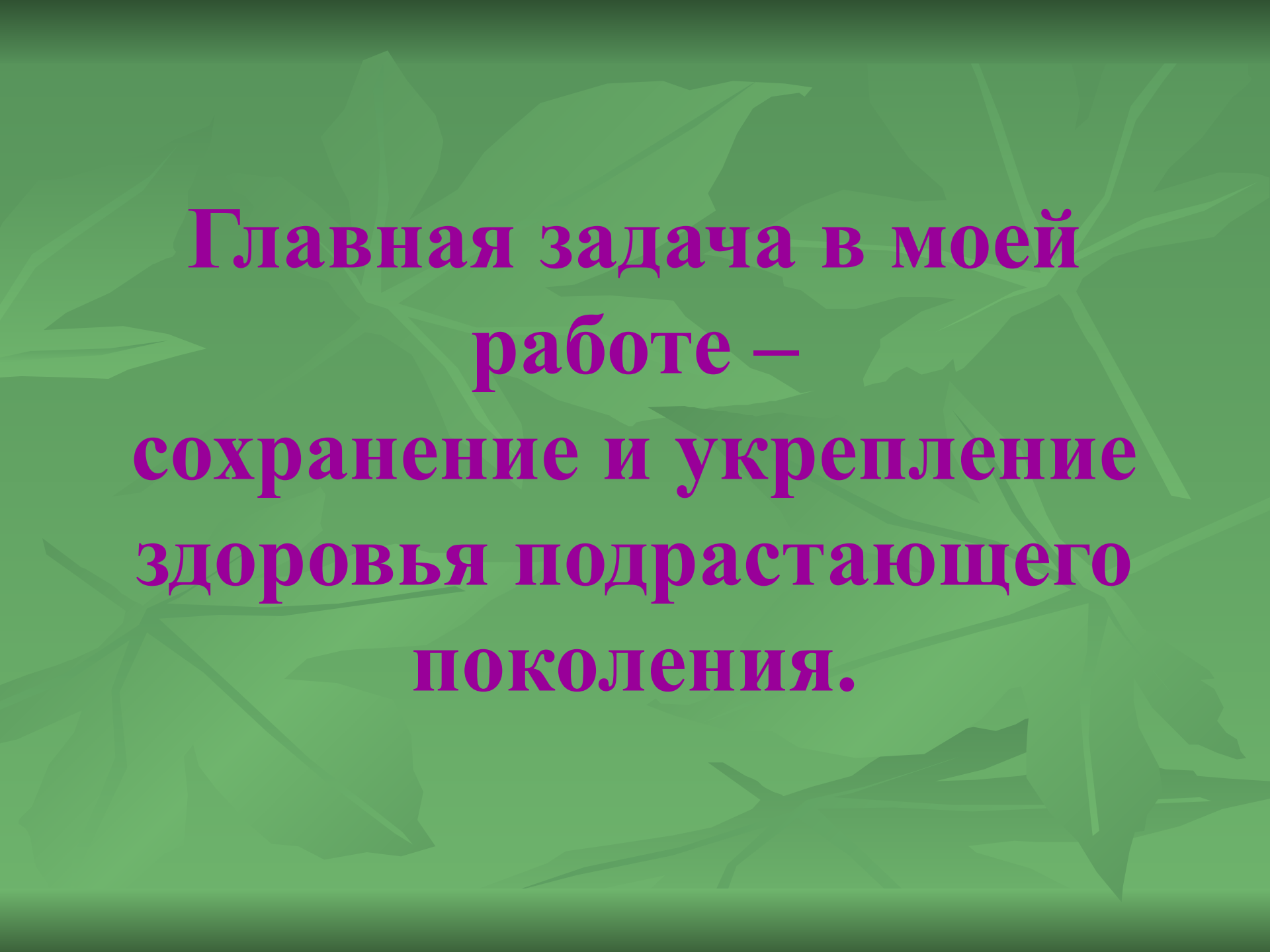


ДИАГРАММА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

здоровье человека



1. 50% - от самого человека.
2. 25% - от экологии.
3. 15% - от наследственных факторов.
4. 10% - от деятельности системы здравоохранения.

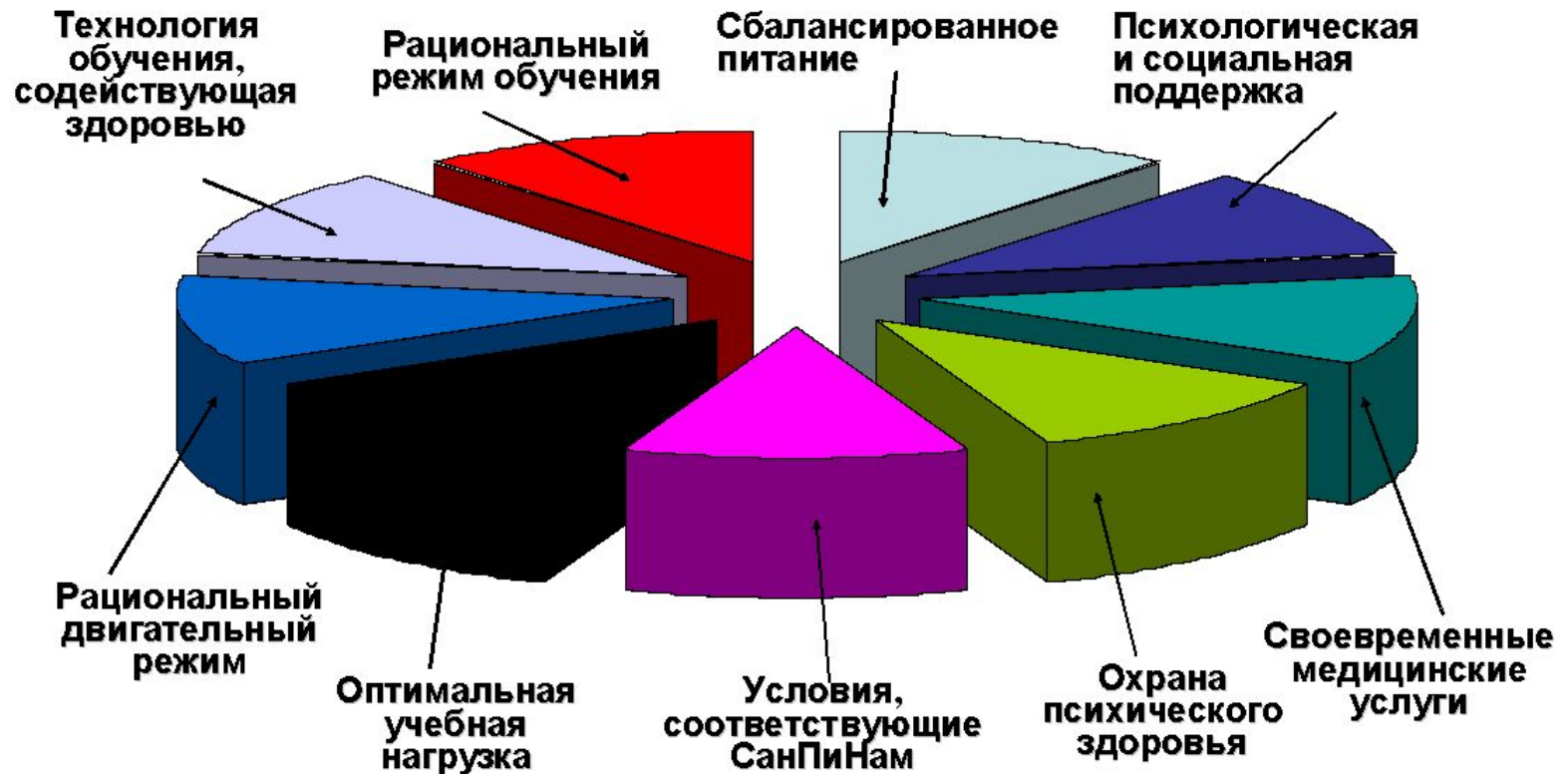


**Главная задача в моей
работе –
сохранение и укрепление
здоровья подрастающего
поколения.**

Цели:

- Формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
- Использовать на уроках и во внеучебное время наиболее рациональные формы и методы, способствующие становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности;
- Формировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности;
- Систематически вести просветительскую работу с родителями учащихся о ценности здорового образа жизни;

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ



Здоровье в порядке - спасибо зарядке!



Психологическая установка в начале урока.



Здоровья ничего
важнее нет,
Тропой к здоровью
мы идём.
Дадим сейчас мы
вам ответ,
Куда тропинка
поведёт.

Виды физкультминуток

```
graph TD; A[Виды физкультминуток] --> B[упражнения для кистей рук]; A --> C[упражнения для снятия общего или локального утомления]; A --> D[гимнастика для слуха]; B --> E[дыхательная гимнастика]; C --> F[гимнастика для глаз]; C --> G[упражнения, корректирующие осанку]; D --> H[упражнения на релаксацию];
```

упражнения для
кистей рук

дыхательная
гимнастика

упражнения для
снятия общего или
локального
утомления

гимнастика
для глаз

упражнения,
корректирующие
осанку

гимнастика
для слуха

упражнения на
релаксацию

Гимнастика для глаз

Игра «Дрессированный кузнечик»



Упражнения для кистей рук



Точечный массаж лица



Дыхательная гимнастика

Успокаивающее дыхание:

Вдох - выдох - пауза

4 с - 4 с - 2 с

4 с - 5 с - 2 с

4 с - 6 с - 2 с

Мобилизирующее дыхание:

Вдох - пауза - выдох

4 с - 2 с - 4 с

5 с - 2 с - 4 с

6 с - 2 с - 4 с

Упражнения для формирования правильной осанки



Профилактика простудных заболеваний



Уроки физической культуры



Упражнение «Гусеница»



Кто по лесенке быстрее?



Упражнения на матах



Любим игры мы с мячом!



«Папа, мама, я – спортивная семья»



Ну-ка, вместе, ну-ка дружно!



В здоровом теле – здоровый дух !



«Дерево здоровья»



Для наглядной пропаганды здорового образа жизни на «дерево здоровья» заносятся фамилии ни разу не болевших за четверть детей. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение в виде грамоты или сувенира.

Уровни сформированности здорового образа жизни учащихся

начальный срез

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
37,5% (6 человек)	50 % (8 человек)	12,5% (2 человека)

итоговый срез

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
0%	31,3% (5 человек)	68,7% (11 человек)

Болезненность детей

	I-е полугодие 2010-2011уч.г.	II-е полугодие 2010- 2011уч.г.
1. Не пропустили ни разу по болезни	25 % (4человека)	62,5% (10человек)
2. Пропустили 1-2 раза по болезни	50% (8 человек)	37,5% (6человек)
3. Пропустили 3 и более раз по болезни	25 % (4 человек)	0 %