ДАДИМ РЕБЁНКУ ШАНС СОХРАНИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

Учитель начальных классов МОАУ гимназии № 8 города Райчихинска Остолош О.Н.

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»



ПРИНЦИПЫ:

1. Ребёнок, ты – ценность!
2. «Не навреди!»
3. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути!

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ДУШОЙ И ТЕЛОМ, СТРЕМИТЬСЯ ТВОРИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ, ПРИМЕНЯЯ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ В СОГЛАСИИ С ЗАКОНАМИ ПРИРОДЫ.





ЗАДАЧИ:

ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ ЗОЖ;

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ;

ПРИОБЩЕНИЕ К РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ;

РАСКРЫТИЕ СПОСОБОВ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.





ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ:

1. Режим дня, учёбы, отдыха.
2. Основы рационального питания.
3. Личная гигиена.
4. Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья.
5. Нравственное здоровье.
6. Профилактика вредных привычек.

РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ТРУДА:

- Соответствие программ.
- Грамотно спланированное расписание.
- Объём и дозировка домашнего задания.
- Сам урок.

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:



ТРЕНАЖЁРЫ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:



СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК :



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ С ТРЕНАЖЁРОМ АГАШИНА



ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ ЗАРЯДКА



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. **Динамика роста и массы тела учащихся в соответствии их физиологического развития.**
2. **Сохранение остроты зрения.**
3. **Сохранение правильной осанки.**
4. **Понижение уровня утомляемости детей.**
5. **Активизация умственной деятельности учащихся.**