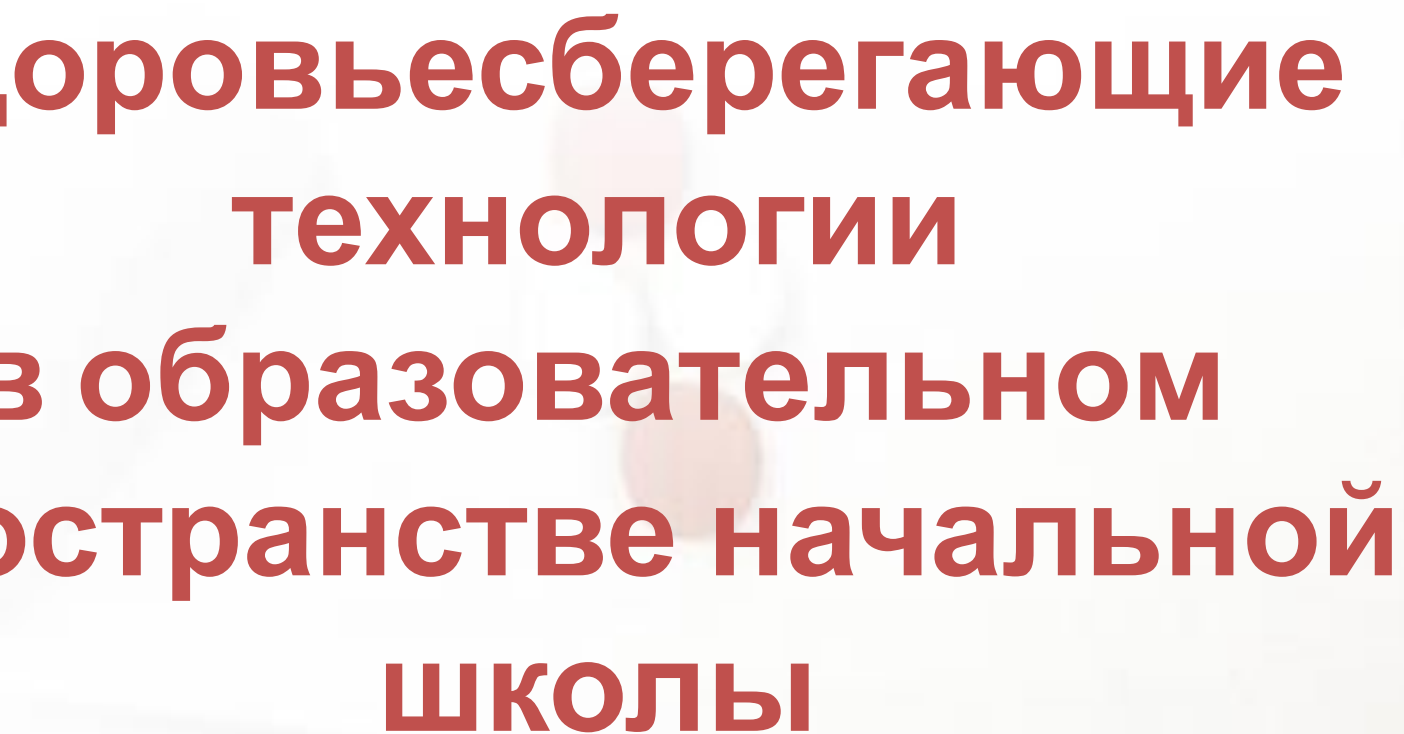


**Здоровьесберегающие
технологии
в образовательном
пространстве начальной
школы**

A whiteboard with a blue marker and a white eraser resting on the ledge. The text is overlaid on the whiteboard.



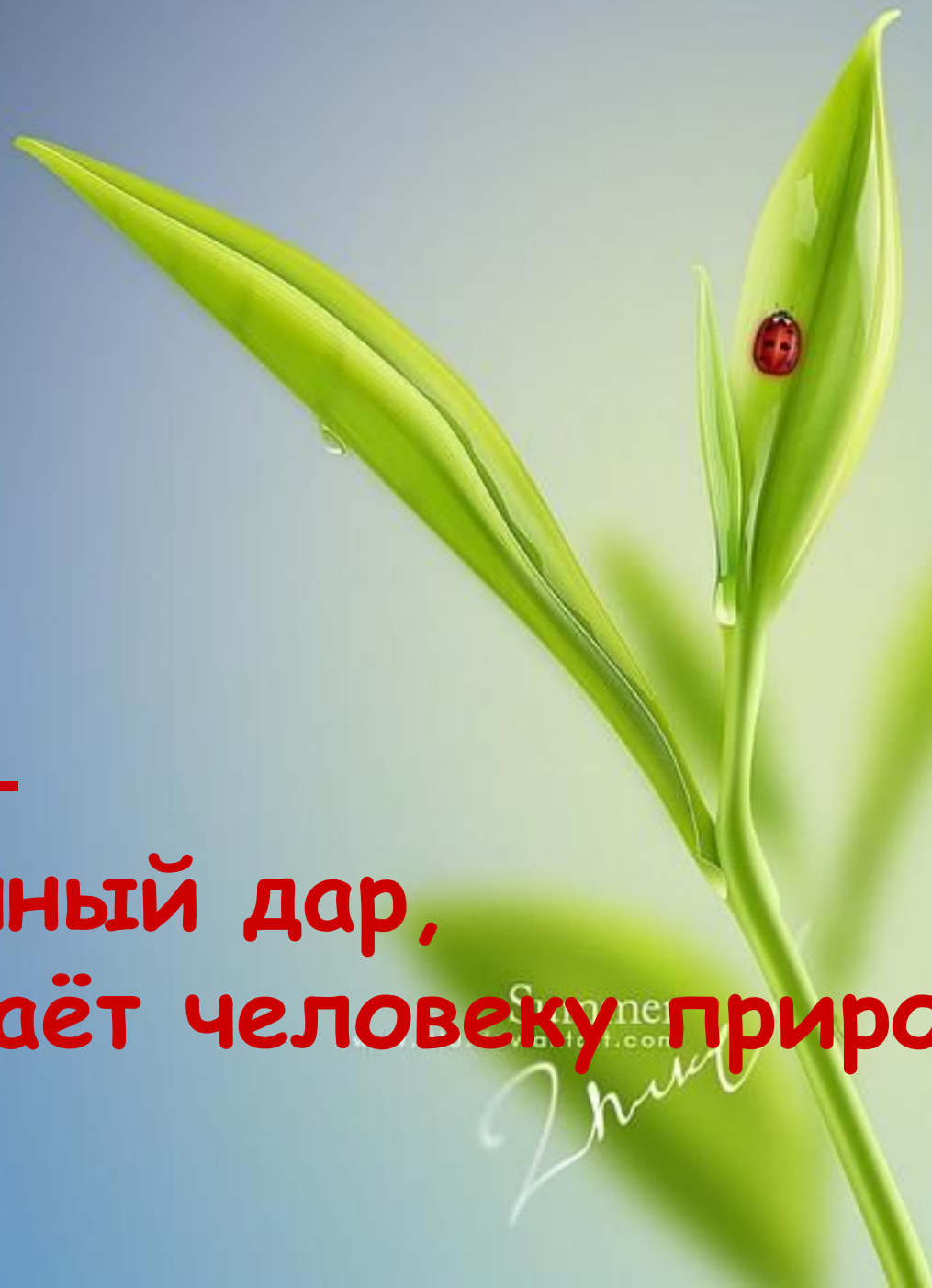
**Здоровье – это состояние,
при котором мы не страдаем от боли
и не ограничены в своей
жизнедеятельности.**



Здоровье – всему голова.



**Здоровье –
это состояние полного
физического,
психического
и социального
благополучия,
а не только отсутствие
болезни и
физических дефектов.**

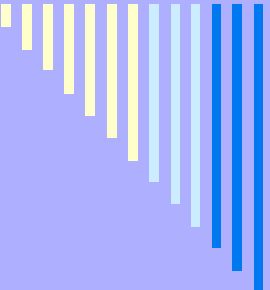


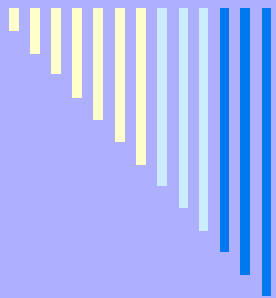
**Здоровье –
это бесценный дар,
который даёт человеку природа.**

Summer
nature.com
Zhu

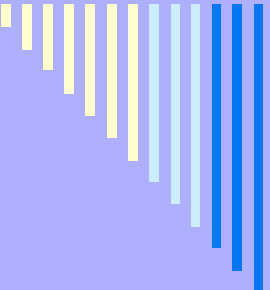


*Сохранение и укрепление
здоровья учащегося –
одна из важнейших задач школы.*

- 
- ❖ *Эффективность учебного процесса во многом определяется степенью учета физических и психологических особенностей детей.*
 - ❖ *Здоровье – основной фактор, определяющий эффективность обучения.*
 - ❖ *Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.*
-



***Создание оптимальных условий
для сохранения и укрепления
здоровья, формирование здорового
образа жизни участников
образовательного процесса.***



В физическом плане - здоровье позволяет ученику справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость.

В социальном плане - учащийся коммуникабелен, общителен.

В эмоциональном плане - ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

В интеллектуальном плане - учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость.

В нравственном плане - учащийся признает основные общечеловеческие ценности.

**Движение –
это жизнь.**

**Двигательная
активность
ребёнка
увеличивает
энергетические
резервы
организма.**



Правильная организация учебной деятельности

- Строгая дозировка учебной нагрузки.
- Построение урока с учетом работоспособности учащихся.
- Соблюдение гигиенических требований.
- Благоприятный эмоциональный настрой.
- Проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

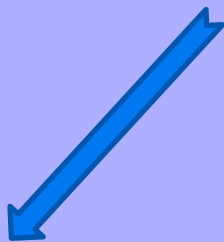
- **Функциональный характер**
- **физкультминуток на уроках**
 - **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**
 - **Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук**
 - **Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища**
 - **Комплекс упражнений на уроках письма**
 - **Упражнения для нормализации осанки**
 - **Упражнения для глаз**
 - **Дыхательная гимнастика**

ФИЗМИНУТКИ





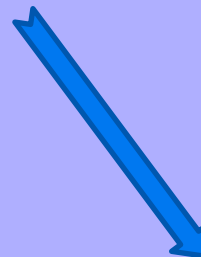
ФИЗМИНУТКА



**Движение
со словами**



**Движение со
словами в
стихотворной
форме**



**Движение с
музыкальным
сопровождени-
ем**



Дыхательные упражнения.

«Каша кипит» – вдыхаем через нос,
на выдохе произносим - **«Пых»**.

«Ветерок» – поднять голову вверх – вдох,
опустить – выдох.

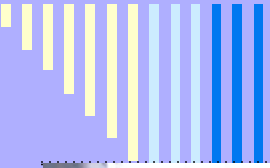
«Тихий ветерок»

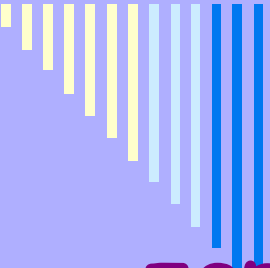
«Нежный ветерок»

«Сильный ветерок»

Пальчиковая гимнастика







Движения, пересекающие среднюю линию тела.





Минута тишины





Энергизаторы

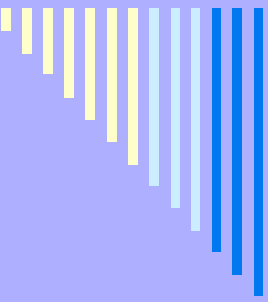
*(короткие упражнения,
восстанавливающие энергию группы)*



Схема проведения физкультминуток

Классы	Количество и время проведения на уроке	Продолжительность	Содержание
1 класс	Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте)	Не менее 1,5-2 минуты каждая	1 физкультминутка: 2-3 упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища 2я физкультминутка: 1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз.
2-4 класс	Одна (на 20-25 минуте)	Не менее 3 минут	1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз.





Уроки физкультуры.



Уроки здоровья



Динамические паузы.

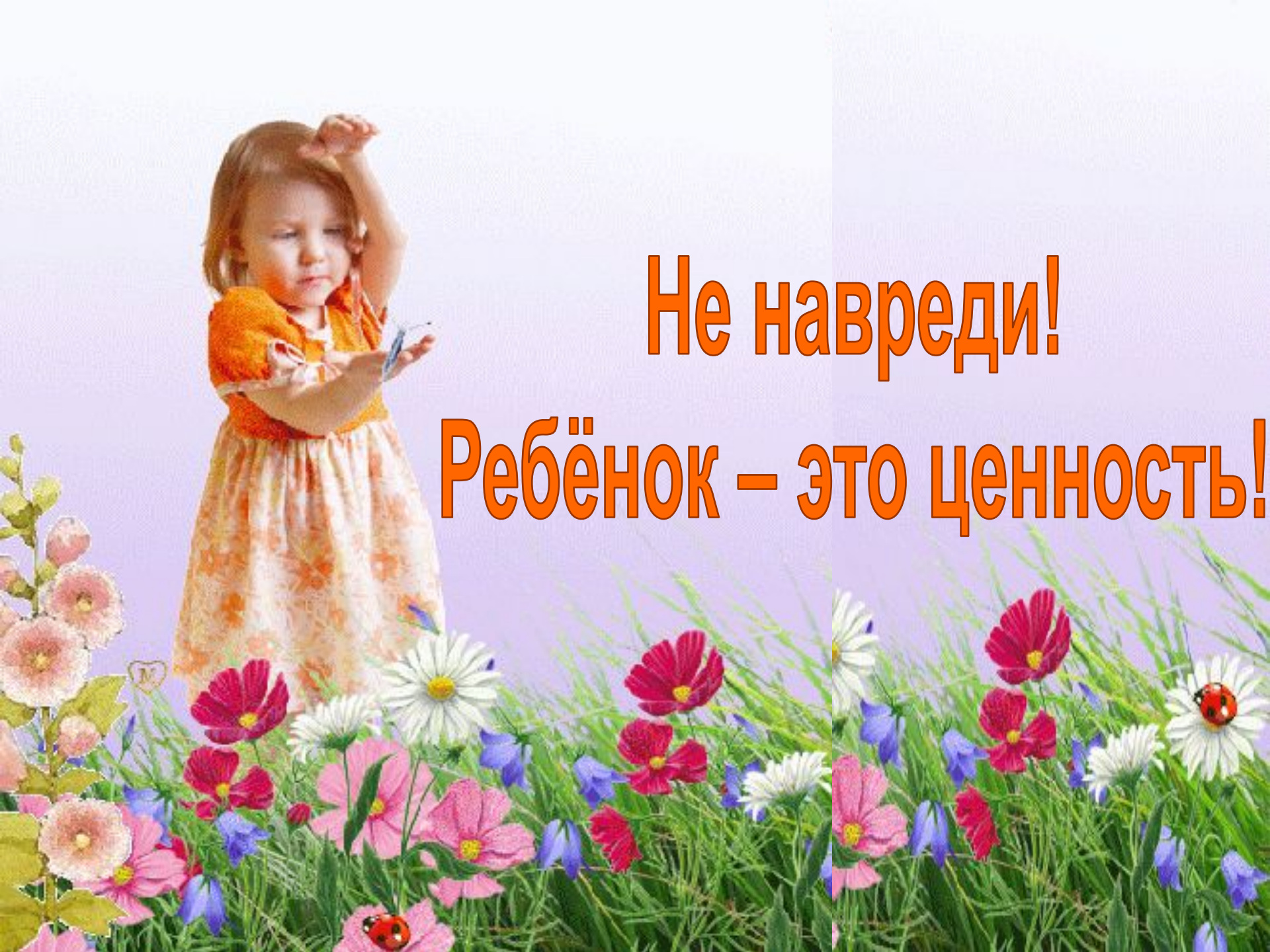


Релаксация.



Цветотерапия.





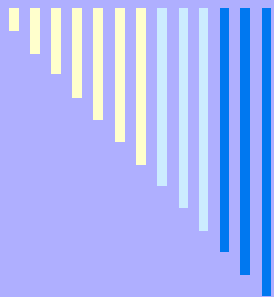
Не навреди!
Ребёнок – это ценность!

Спортивно-оздоровительное направление (3 часа)

Наш организм.

**Здоровое
питание**

**Подвижные
игры**



Чтоб здоровым, сильным быть,



надо овощи любить



Рекламы не простые ВИТАМИННЫЕ, ОВОЩНЫЕ.










Заповеди здорового образа жизни для родителей:

- Витаминизация;
- Закаливание;
- Соблюдение режима дня, зарядка;
- Организация дома спортивного уголка;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Профилактика табакокурения, наркомании;
- Обеспечивание участия детей в спортивных мероприятиях, секциях и т.д.;
- В выходные дни – активный образ жизни;
- Сбалансированное питание детей.



Заповеди здорового образа жизни для детей:

- Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!
- Прогони остатки сна, одеяло в сторону! Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
- С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!
- Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
- Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!
- Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота - залог здоровья – это знают все прекрасно!
- Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!

A close-up photograph of a child's hand reaching out to touch a small, colorful toy plant. The child is wearing a green long-sleeved shirt with a blue cuff. The toy plant has a black stem and branches, with a red flower, a purple flower, and a yellow-green flower. The background is a plain white surface.

**Чтобы сделать ребенка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким
и здоровым.**

**«Здоровье не всё,
но всё без здоровья
– ничто.»
Сократ**