



"Мы за здоровый образ жизни!"



Автор: Шумовская Светлана
Борисовна, учитель начальных
классов МОУ СОШ № 10 УКМО

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.

(Ж. Жаббаев)

В Законе «Об образовании в РФ» (ст. 51) указано, что сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач образовательной политики. Образовательные организации, согласно ФГОС НОО, обязаны создавать условия, «гарантирующие охрану и укрепление физического и духовного здоровья ребенка», способствовать «формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни».

Проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков ЗОЖ особенно актуальны на сегодняшний день. Введённые в связи с распространением коронавирусной инфекции ограничения для посещения спортивно-массовых и культурных мероприятий привели к уменьшению спортивной активности и занятости большого количества детей и взрослых; снижению иммунитета; дистанционное обучение частично повлекло пассивный образ жизни.

Решение вышеназванных проблем приобретает на этапе начального школьного образования особую значимость.

При составлении плана воспитательной работы на 2020-2021 уч.год, мною было принято решение уделить больше внимания вопросу здоровьесбережения обучающихся первоклассников.

Ежедневно, согласно ФГОС НОО «во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное», поэтому на уроках и во внеурочной деятельности мною используются элементы здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных возможностей ребенка:

- **Физкультурная минутка** — динамическая пауза во время уроков и занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Время — 2-3 минуты.
- **Пальчиковая гимнастика** — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
- **Гимнастика для глаз.** Проводится в ходе уроков/занятий. Время — 2-3 минуты.
- **Смена видов деятельности** — это чередование различных видов деятельности на уроке, проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
- **Игры.** Ребята разучили несколько игр: «Пустое место», «Ночная сова», «Хитрая лиса» и т.д. Но детям больше всего нравится игра «Цепи, цепи кованы»
- **Релаксация** — проводится для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
- **Оформление кабинета.** Санитарно-гигиеническое состояние помещения: чистота, температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
- **Позы учащихся.** Неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.
- **Беседы о здоровье.** На классных часах мною проводятся беседы по правилам дорожного движения, правилам безопасного поведения на железной дороге и во время пожара; инструктажи различного вида («Безопасность на улицах и дорогах», «Правила поведения при праздновании нового года», «Правила поведения в школе: до уроков, на переменах, на уроках, по окончании уроков» и т.д.). Темы классных часов разнообразны, например: «Молоко-это здорово», «Мы – за чистые

лёгкие», «Это должны знать все!», «Что такое толерантность», «Мы предупреждаем». На одном из классных часов обучающимся была выдана памятка «Здоровый образ жизни», а родители получили «Заповеди здорового образа жизни для родителей».

Помимо обязательных уроков физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы и на других уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровьесбережения, привлекающие к здоровому образу жизни.

Например, на уроках:

- ✓ окружающего мира («Что окружает нас дома», «Что умеет компьютер», «Что вокруг нас может быть опасным?», «Откуда в наш дом приходит электричество?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?» и т.д.)
- ✓ технологии («Правила техники безопасности при работе с клеем, ножницами, иглой» и т.д.)
- ✓ обучения чтению и письму (Памятка «Правильная посадка при письме»)
- **Работа с родителями.** Здоровьесбережение обучающихся невозможно без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня и питания, следят за физическим здоровьем ребенка. В связи с распространением COVID - 19 родителями класса было принято решение о приобретении индивидуальных средств защиты (маски, салфетки, перчатки). В каждом классе висит рециркулятор, имеется запас антисептических средств для обработки рук. На переменах техперсонал проводит влажную уборку кабинета, обрабатывает антисептическим средством поверхности парт и подоконников, организует проветривание. В школьной столовой дети получают молоко, организовано горячее питание.

Кроме этого: Проведено онлайн – тестирование на противопожарную тему по запросу МЧС среди родителей и обучающихся начальной школы. ,

На сайте Учи.ру приняли участия во Всероссийской онлайн-олимпиаде «Безопасные дороги».

- В общешкольных соревнованиях, посвящённых Дню защитника Отечества, среди обучающихся 2-х команда мальчиков заняла 2 место.
- 13.03.2021 совместно с родителями были организованы «Проводы зимы», которые прошли на острове Домашнем. Ребята не только катались на лошадях и в санях, но и состязались в перетягивании каната, кто попадёт в цель и т.д. Итогом мероприятия было сжигание куклы с соблюдением мер безопасности. Взрослым и детям очень понравилось мероприятие, поэтому было решено сделать это традицией класса.
- Планируется выезд на лыжную базу.
- В классе оформлен уголок «Мы за здоровый образ жизни».

Обобщая вышеизложенное, можно с уверенностью сказать, что школа проявляет огромную заботу о здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе - мощная система, которая поможет сохранить здоровье обучающихся.

Здоровый образ жизни!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

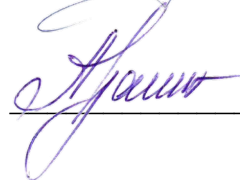
Здоровый образ жизни!

Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.

Классный руководитель 1 «Б» класса  /Шумовская С.Б.

Директор МОУ СОШ № 10  /Куркин А.И./





MOU10.RU
2021



Самый Здоровый! Класс!

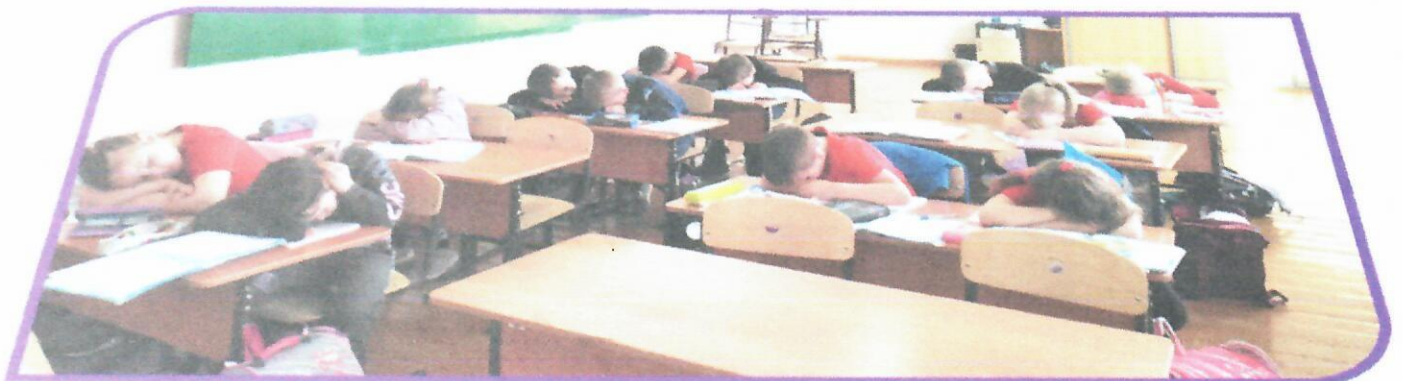


ЗДОРОВЫЙ
образ жизни



*Чтоб всегда здоровым
быть,
Нужно нам не забывать
На уроке отдыхать.*

MOU10.RU
2021 
Самый! Здоровый! Класс!





*Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,*

MOU10.RU
2021

Самый! Здоровый! Класс!



*Мою руки перед едой
Руки с мылом и водой.*



Пейте детки молоко – будете ЗДОРОВЫ!





MOU10.RU
2021

Самый! Здоровый! Класс!



*С витаминами мы дружим и здоровыми растём,
Никогда не унываем –очень весело живём.*





*Знай: во время переменки
Никогда не стой у стенки.
Лучше в игры поиграй!*

MOU10.RU
2021 
Самый Здоровый! Класс!





*АРМРЕСПЛИНТ –
спорт терпеливых и выносливых!*

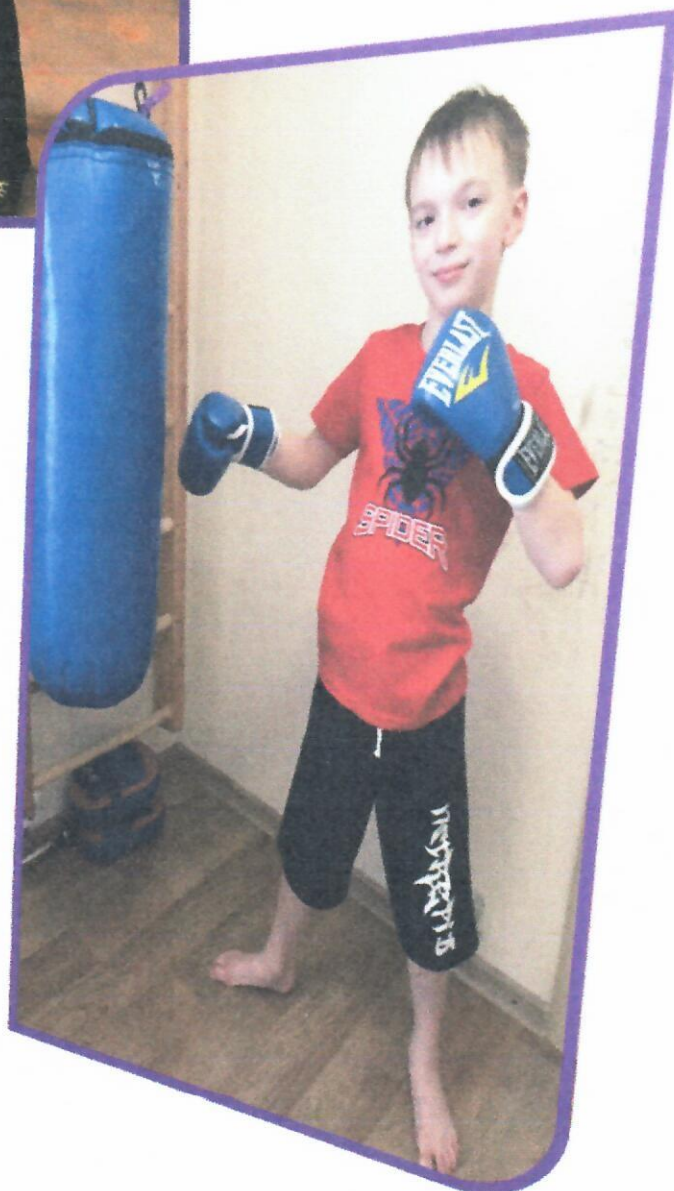
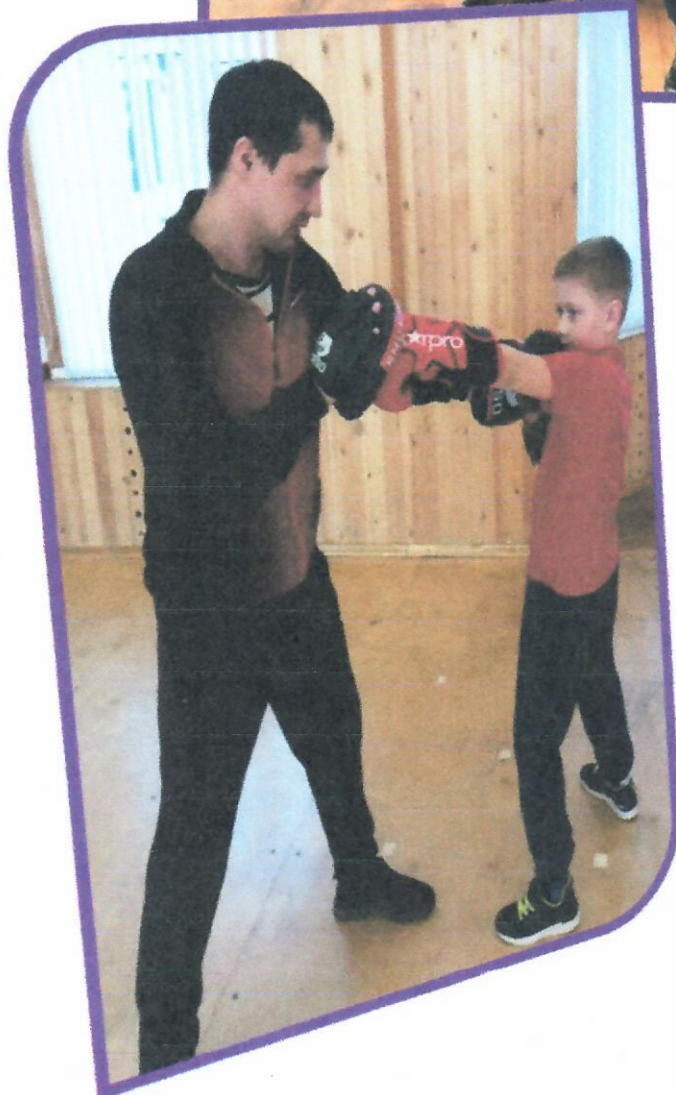


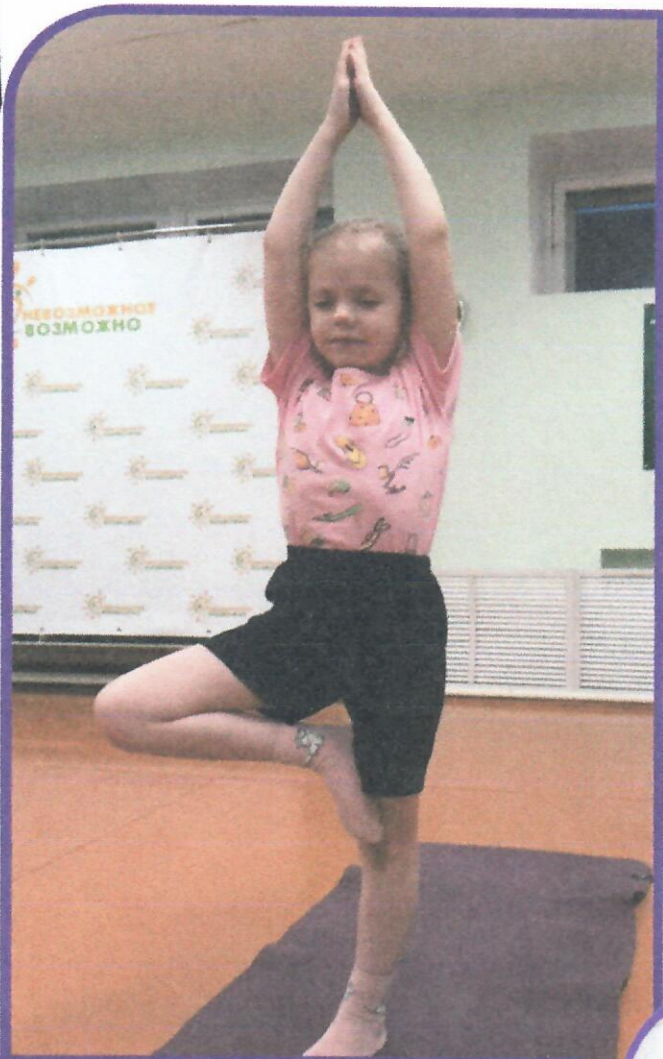
MOU10.RU
2021 

Самый! Здоровый! Класс!



*Максим Ешан,
Кирилл Большенко,
Павел Тригорьев
выбрали для себя
бокс.*



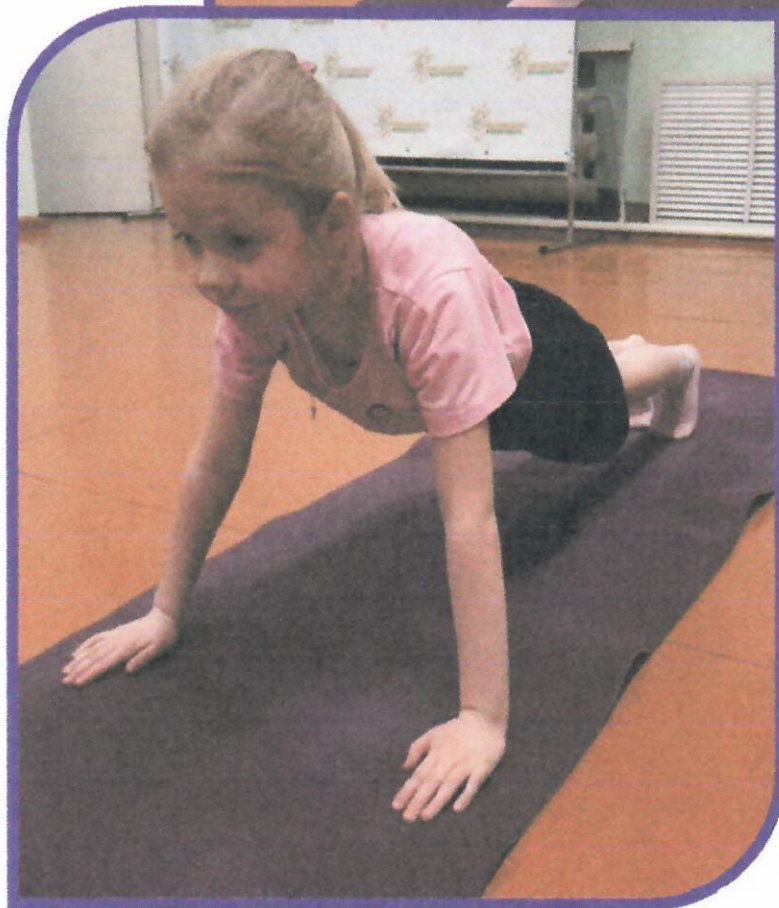


MOU10.RU
2021

Самый! Здоровый! Класс!

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста и развития детей.

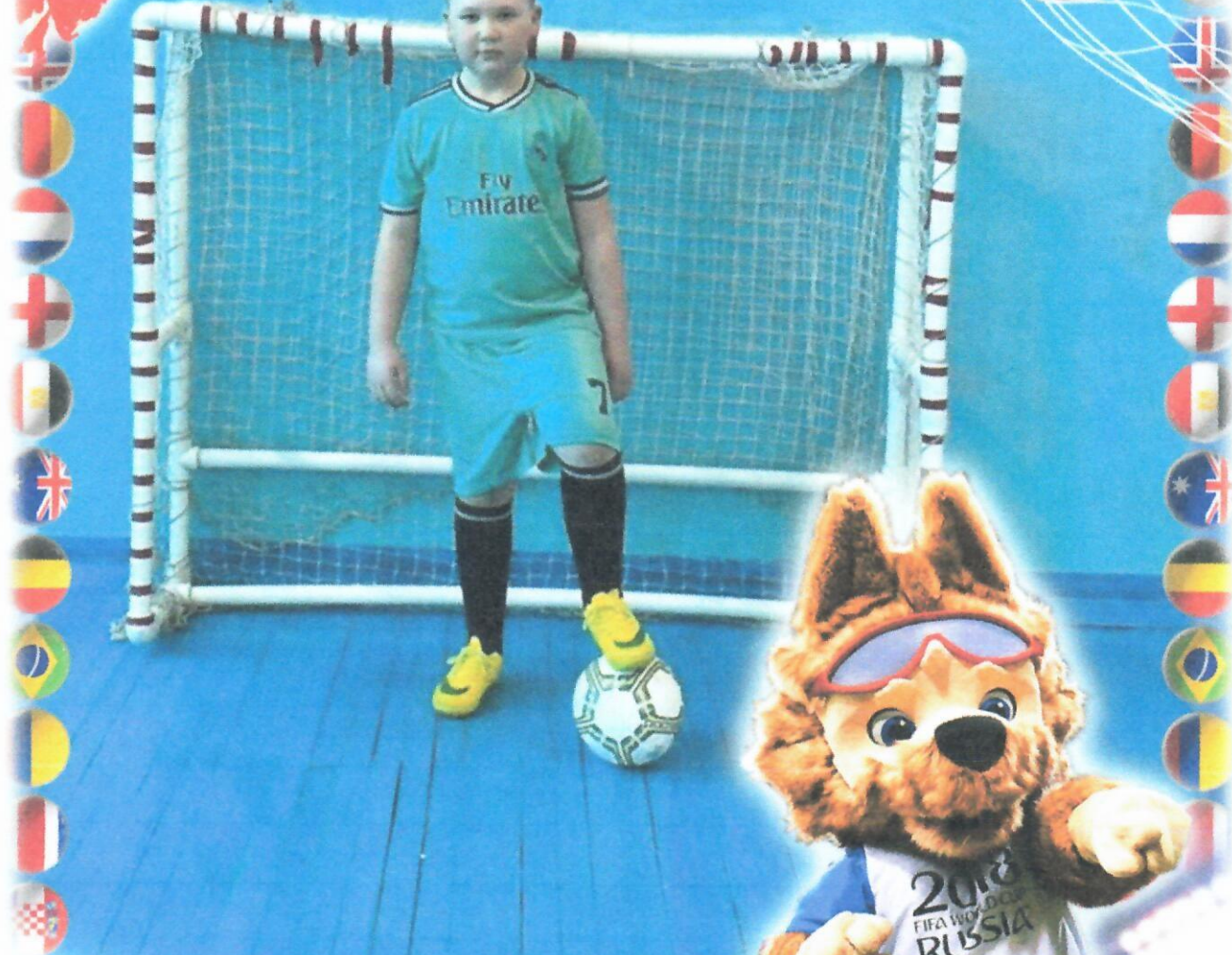
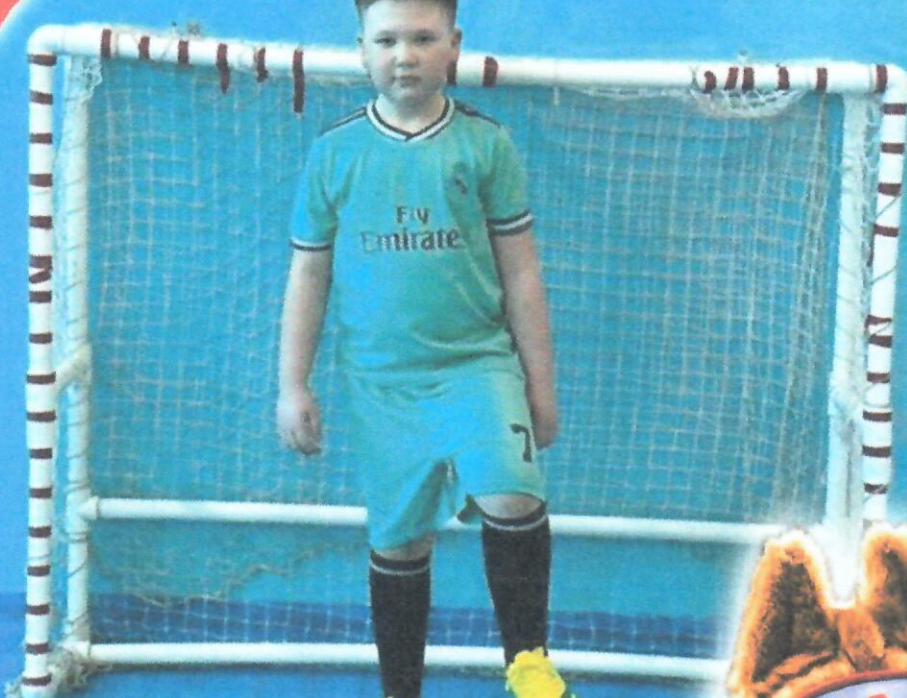
Вера Рудковская





MOU10.RU
2021

Самый Здоровый! Класс!

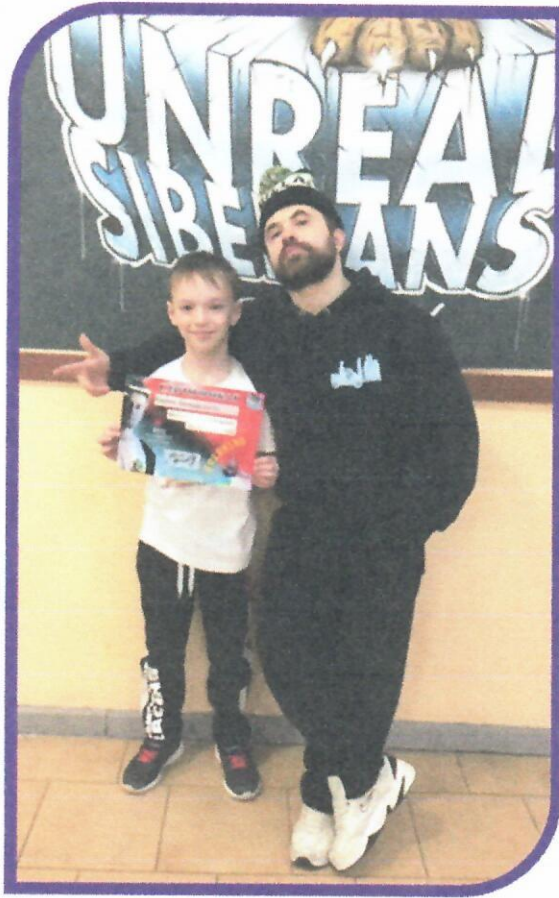


*Перзиев Захар –
будущий футболист.*

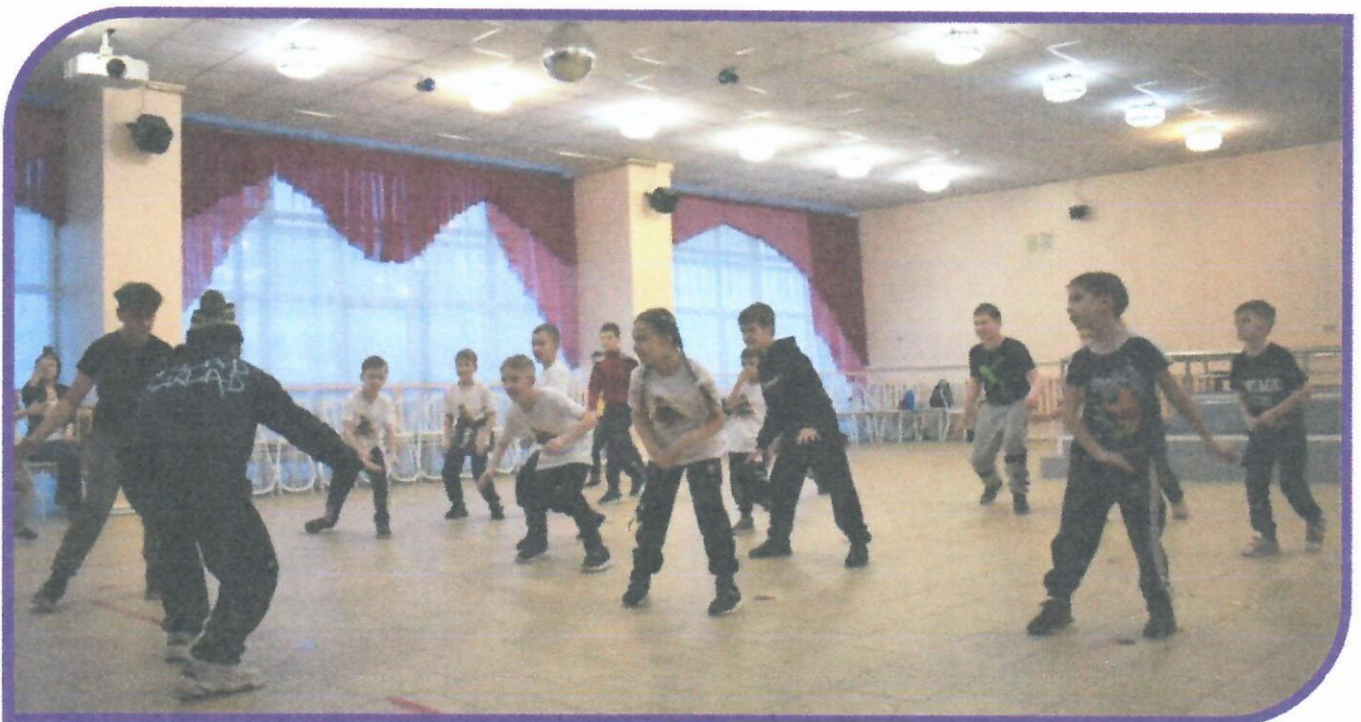


MOU10.RU
2021

Самый! Здоровый! Класс!



*Большенко Кирилл
танцует брейк-данс.*





MOU10.RU
2021

Самый Здоровый Класс!



*Курдюкова Ксения –
будущее
художественной
гимнастики
России*



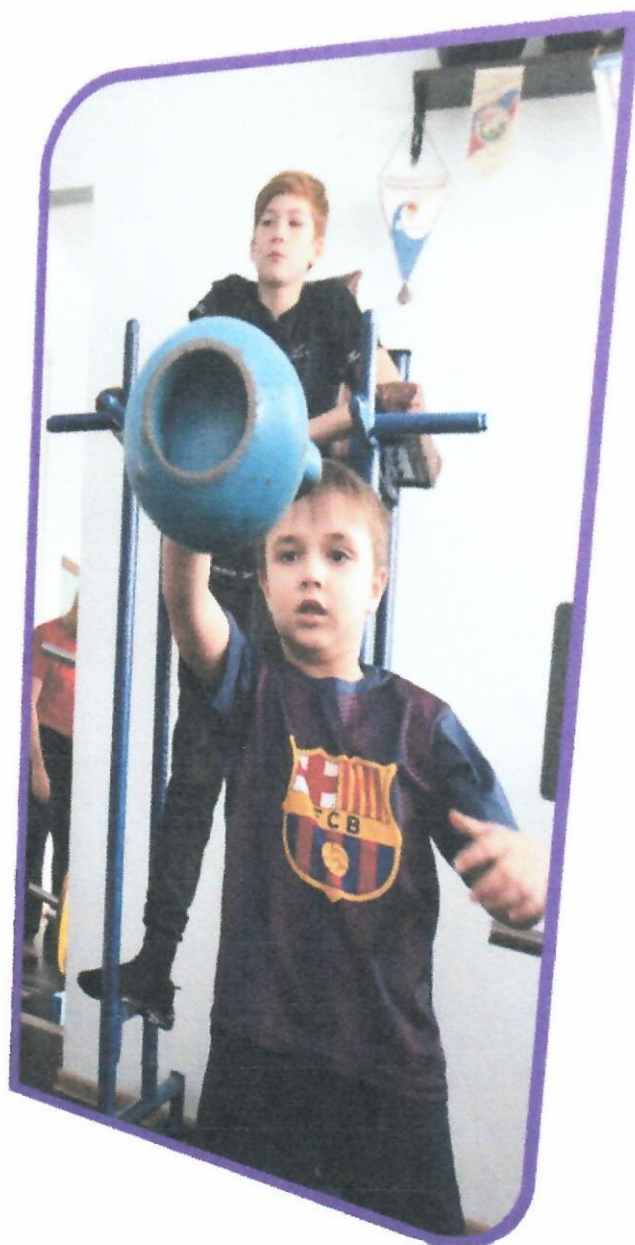
MOU10.RU
2021



Самый Здоровый! Класс!



*Малашкин Андрей
идёт по стопам брата,
занимаясь гиревым видом
спорта.*





MOU10.RU
2021

Самый! Здоровый! Класс!



*Шкуро Степан .
И вода, и металл ему под силу.*



"Что такое толерантность?"

Цели:
 познакомить с понятием «толерантность»,
 воспитывать чувство уважения друг к другу,
 формировать толерантные отношения
 одноклассников между собой

*Дружите, уважайте, цените друг друга!
 Пусть мир царит в вашем классе!*



16.11.20 1 «Б» класс

Тема: «Это должны знать все».

Цель: познакомить учащихся с основными правилами дорожного движения, рассказать об особенностях движения по мокрой и скользкой дороге.



- * Правила движения,
- * С самого рождения,
- * Каждому полезны и важны.
- * Правила движения.
- * Все без исключения
- * Знать должны.

Памятка «Здоровый образ жизни»

1. Ежедневно делай утреннюю зарядку
2. Гуляй 1,5-2 часа в день
3. На домашнее задание затрачивай не более 1,5-2 часа в день
4. Питайся маленькими порциями 4-5 раз в день
5. За компьютерными играми проводи не более 10-15 мин в день
6. Смотри телевизор не более 1 часа в день
7. Занимайся спортом

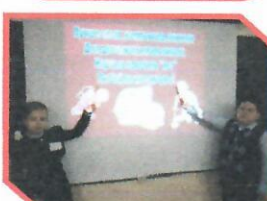


Заповеди здорового образа жизни для родителей:

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

Мы за чистые легкие!

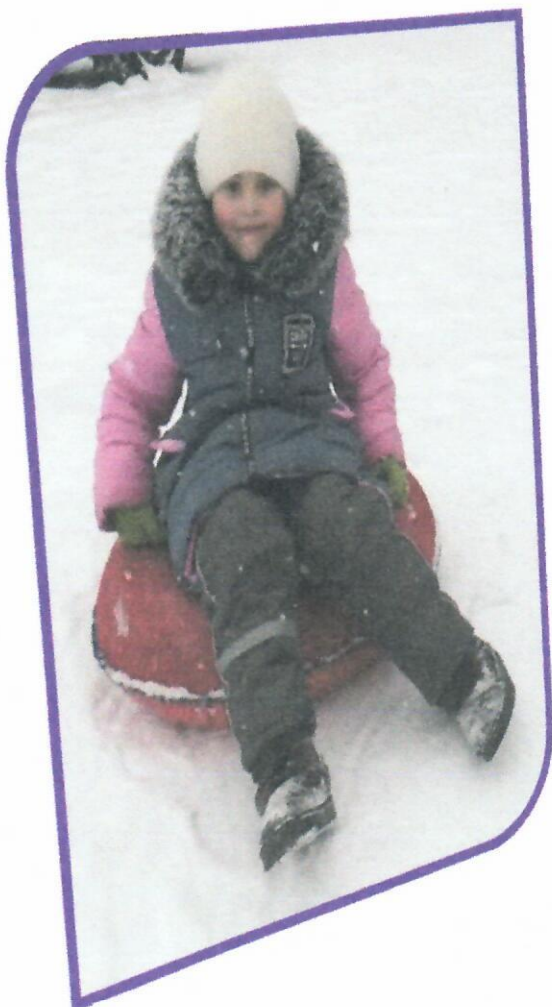
- Цели:** 1. Рассказать детям о вреде курения, его влиянии на организм человека.
 2. Формировать у детей позицию негативного отношения к курению.
 3. Формировать у детей здоровый образ жизни





MOU10.RU
2021 

Самый! Здоровый! Класс!



Зимние развлечения



MOU10.RU
2021

Самый! Здоровый! Класс!



*Мы не только
отдыхаем,
но и про птиц
не забываем*

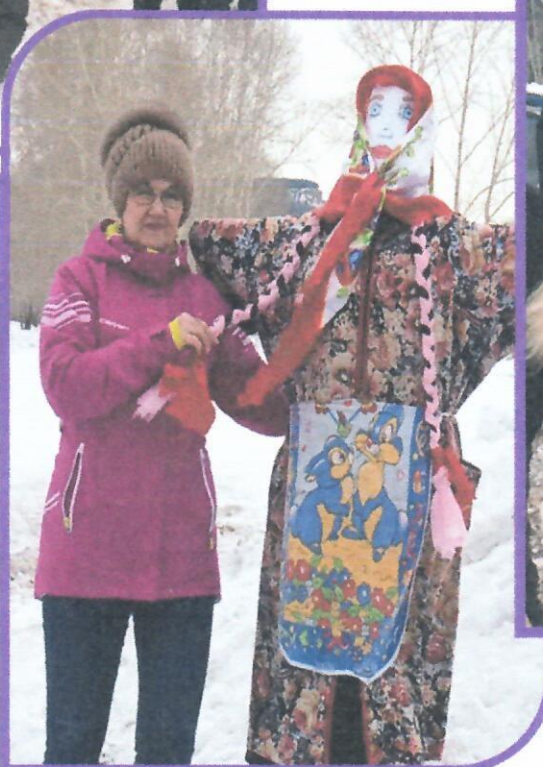
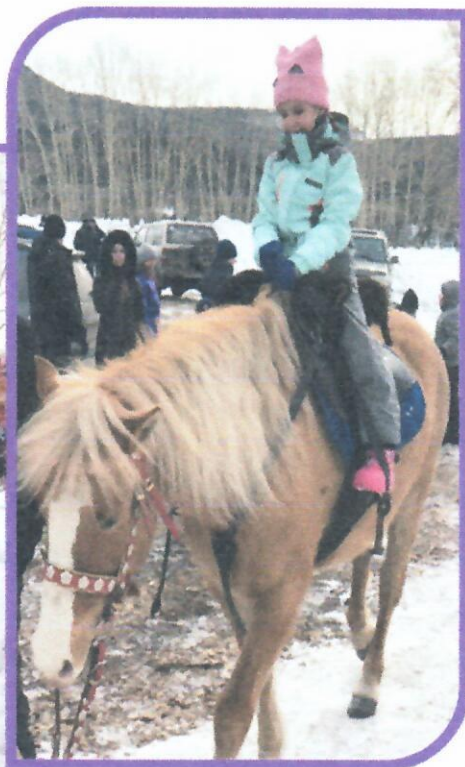


Проводы зимы 2021

MOU10.RU
2021



Самый! Здоровый! Класс!





1 "Б" - Лучшее всех!

1 "Б" - Ждет успех!

1 "Б" - не сдаётся!

1 "Б" - ПОБЕД ДОБЬЁТСЯ!!!