

Тема: Формирование у детей младшего школьного возраста здорового образа жизни



Цель: Сформировать представление у учащихся младших классов о здоровом образе жизни




Задачи:

1. Раскрыть понятие «Здоровый образ жизни»
2. Раскрыть принципы здорового образа жизни
3. Компоненты здорового образа жизни
4. Выявить по средствам анкетирования отношение учащихся к своему здоровью и здоровому образу жизни

В 1968 году ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) приняла следующую формулировку: «Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при отсутствии болезней и дефектов».

Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным. Здоровье физическое невозможно без здоровья нравственного.

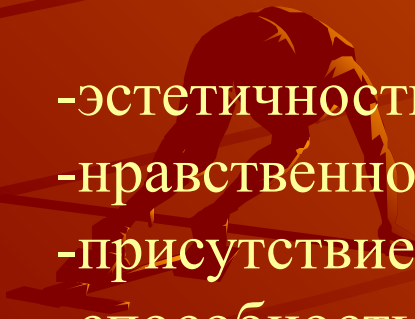


Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы.

В биологических принципах ЗОЖ необходимо отметить: питание, солнечный свет, тепло, двигательная активность, уединение и даже игры (преимущественно в детстве). Но человек разумен. Он живет в обществе (в социуме) и для его образа жизни недостаточно одних биологических принципов.

К социальным принципам здорового образа жизни относятся:

- эстетичность;
- нравственность;
- присутствие волевого начала;
- способность к самоограничению.



Эстетика ЗОЖ.

Эстетика (от греческого чувствующий, чувственный) – это наука о прекрасном.

Эстетическое воспитание – это высшая форма человеческого воспитания, в основе которого лежит искусство, понятие о красоте.

Нравственность ЗОЖ.

Нравственность – это особая форма индивидуального сознания, определяющая принципы межличностных отношений, один из основных способов регулирования действия человека в обществе.

Присутствие волевого начала и способность к самоограничению говорят сами за себя.

По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие компоненты:

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- режим дня;
- положительные эмоции.

Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики)

- Вредные привычки разрушают сердце и влияют на общее состояние организма.
- Алкоголь и курение разрушают нервную систему.



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

Рациональное питание

- Человек с пищей получает все вещества, необходимые для роста и развития организма, и для пополнения затраченной энергии.
- Основную энергию для организма дают углеводы, белки и жиры.
- Углеводы: крупы, сахар, хлеб.
- Белки: молоко, мясо, рыба.
- Жиры: масло, кефир, творог.
- Также для роста и развития организма нужны витамины и минеральные вещества.
- Витамины А и Д содержатся в молоке, моркови, рыбий жир.
- Витамин В содержится в гречке, овсяных хлопьях, мясе.
- Витамин С содержится в овощах и фруктах.



Оптимальный двигательный режим

- Начиная свой день с утренней гимнастики.
- Старайся в течение дня больше двигаться.



Закаливание организма

- **Закаливание**-это процедуры, направленные на укрепление здоровья.
- **Прежде чем начать закаливание, запомни несколько правил:**
 - начинай закаливание в теплую погоду, когда можно принимать воздушные, солнечные ванны и водные процедуры;
 - продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой (10 минут);
 - температура воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн нужно начинать с +25 гр.С;
 - после водных процедур разотри тело сухим полотенцем;
 - Не оставайся под прямыми солнечными лучами в первые дни более 10 минут.

Если начал закаляться, то делай это каждый день. Закаливающие процедуры выполняй только будучи здоровым.

В здоровом теле – здоровый дух.



Личная гигиена

Личная гигиена – это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и опрятного внешнего вида.

- Основная гигиеническая процедура поддержания чистоты тела является мытье (не менее 1 раза в неделю горячей водой с мылом).
- Лицо, шею, руки обязательно мыть утром и вечером теплой водой с мылом.
- Руки надо мыть перед каждым приемом пищи, после прогулки, после посещения туалета.
- Ежедневно перед сном мыть ноги.
- Чистить зубы два раза в день, утром и вечером.
- Следи за своим внешним видом (одежда, обувь).

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**

Режим дня

Режим дня – это правильное распределение времени в течение дня.

- Приучи себя просыпаться и вставать в одно и тоже время.
- Выполняй утреннюю зарядку.
- Принимай пищу в одно и тоже время.
- Чередуй занятия с отдыхом (спорт, прогулки на свежем воздухе).
- На просмотр телевидения и компьютер не более 1 часа 30 минут в день.
- Продолжительность сна не менее 9 часов.

Соблюдая четкий режим дня, ты не только успеешь сделать намеченные дела на день, но и станешь более волевым, организованным, настойчивым и умным.



Эмоция – это переживание, душевное волнение, которые возникают у человека из-за различных причин (радость, грусть, страх, обида, любовь, печаль, ненависть ...).

Положительные

Эмоции:

- положительные (если человек удовлетворен, доволен)
- отрицательные (постоянные волнения, напряженная умственная деятельность, однообразная физическая работа переутомляют нервную систему. Из-за этого ослабевает внимание, снижается работоспособность, возникают головные боли.).

Занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми всегда очень эмоциональны и несут положительный заряд. Очень важно научиться владеть собой, быть сдержанным.







практически достижимой нормой детского развития.

Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития, расширения психофизиологических возможностей человека.

Ключевым системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

Формирование здорового образа жизни – это, с одной стороны, формирование знаний о средствах и методах диагностики, сохранения и укрепления здоровья, с другой – организация здорового образа жизни (репродуктивной и воспитывающей среды) как отдельного индивидуума, так и общества в целом.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой.

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



Рациональное
Питание



1. Курение



Искоренение
Вредных
привычек



2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.



Закаливание и
занятия спортом



Правильный
Режим труда и отдыха



Презентацию подготовила
Омелина Галина
Владимировна
учитель физической культуры



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!