

# Зож на уроках

**Учитель начальных классов  
МБОУ гимназии № 1  
Андрянова Елена Викторовна**

## Цели:

- Стремиться поддерживать работоспособность на уроках.
- Вызвать у обучающихся интерес к здоровому образу жизни.

## Задача:

- Научить обучающихся доступным физкультурным знаниям, двигательным умением и навыкам.

# *Актуальность и практическая значимость формирования культуры здорового образа жизни на уроках*

Современное состояние общества, высокие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью.

*Актуальность* данного вопроса подтверждают статистические показатели:

- Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей
- 25-35% первоклассников уже имеют хронические заболевания
- 90-92% выпускников школ ещё не знают, что больны
- 8-10% выпускников считаются здоровыми.

Кризисные изменения в обществе способствуют изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снижают их творческую активность, замедляют их физическое и психическое развитие, вызывают отклонение в социальном поведении.

В силу этих причин проблемы сохранения здоровья детей становятся особенно актуальными, особенно в области образования.

**Значимость** данного вопроса заключается в выполнении следующих положений:

- овладение знаниями, умениями по культуре здоровья; раскрытие резервных возможностей человека.
- взаимодействие педагогов, школьников, родителей в осуществлении ЗОЖ.
- Привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и созидательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планированию оптимальной учебной нагрузки.

*Я здоровье сберегу –  
Сам себе я помогу!*

## *Наши здоровьесберегающие технологии*



# *Следим за правильной осанкой*



«Весёлый мячик»



Физкультминутки



Мешочки с солью



Берёзовые тренажёры



Противосколиозные пояса



«Журавлик»

# *Делаем гимнастику для кистей рук*



*«Упругий мячик»*



Обычный карандаш



Берёзовые тренажёры



«Коврик – травка»



«Ёжики»

# *Выполняем упражнения для глаз*



*Очки тренажёры профессора Фёдорова*



Гимнастика  
для глаз



«Пальминг»



Волшебная рамка

# *Профилактика простудных заболеваний*



**Аромамедальоны**



Аромалампы с маслом  
эвкалипта, цитруса,  
чайного дерева

А цветочный аромат  
для здоровья просто  
клад!



Прогулки на свежем  
воздухе

*Здоровье беречь мы обязаны сами  
Своей головой и своими руками!*

# *Мудрые мысли о здоровье*

*У КОГО ЕСТЬ ЗДОРОВЬЕ, ЕСТЬ И НАДЕЖДА, А У КОГО ЕСТЬ НАДЕЖДА – ЕСТЬ ВСЁ.*

*/АРАБСКАЯ ПОСЛОВИЦА/*

*ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ НЕКОГДА ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ, ПОДОБЕН  
РЕМЕСЛЕННИКУ, КОТОРОМУ НЕКОГДА НАТОЧИТЬ СВОИ ИНСТРУМЕНТЫ.*

*/И. МЮЛЛЕР/*

*ЗДОРОВЬЕ ТАК ЖЕ ЗАРАЗИТЕЛЬНО, КАК И БОЛЕЗНЬ.*

*/Р. РОЛЛАН/*

*ЗДОРОВЫЙ НИЩИЙ СЧАСТЛИВЕЕ БОЛЬНОГО КОРОЛЯ.*

*/А. ШОПЕНГАУЭР/*

*ВСЯКОЕ НЕПОВИНОВЕНИЕ ЗАКОНАМ ЗДОРОВЬЯ ЕСТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ГРЕХ.*

*/Г. СПЕНСЕР/*

*ПЕРВОЕ БОГАТСТВО – ЭТО ЗДОРОВЬЕ.*

*/Р. ЭМЕРСОН/*

*ВСТАВ ИЗ-ЗА СТОЛА ГОЛОДНЫМ – ВЫ НАЕЛИСЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСТАЁТЕ НАЕВШИСЬ –  
ВЫ ПЕРЕЕЛИ, ЕСЛИ ВСТАЁТЕ ПЕРЕЕВШИ – ВЫ ОТРАВИЛИСЬ.*

*/А. ЧЕХОВ/*

*ЧЕЛОВЕК КОПАЕТ СЕБЕ МОГИЛУ НОЖОМ И ВИЛКОЙ.*

*/СТАРИННАЯ ПОСЛОВИЦА/*

*ЧРЕВОУГОДИЕ УНИЧТОЖАЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЕЧ.*

*/АНТИЧНЫЙ АФОРИЗМ/*

*ГИМНАСТИКА УДЛИНЯЕТ МОЛОДОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.*

*/Д. ЛОКК/*



*Мы*

*желаем всем- крепкого здоровья!*



***А. Список использованных печатных источников:***

**1. А. Н. МАЮРОВ. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ. МОСКВА, 2010г.**

**2. Г.К. ЗАЙЦЕВ. ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ. С.-ПЕТЕРБУРГ, 2012Г.**

**3. И.Л. ЧУПАХА, Е.З. ПУЖАЕВА. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.**

**4. В. ЖУЖИНОВ. 650 ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. М., 2011Г.**