

Работа по здоровьесбережению в начальной школе

В настоящее время проблема здоровьесберегающих технологий в начальных классах – одна из самых насущных. Как научить детей беречь своё здоровье? Одно из лучших средств – пропаганда здорового образа жизни с первого класса.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, в группе интерната, от условий, созданных для успешного обучения в школьном кабинете. Только систематическое проведение оздоровительной работы в школе, группе интерната, дома принесёт желаемый результат – поможет детям сохранить и укрепить здоровье.

Основной целью моей работы стало формирование ЗОЖ у младших школьников. Для достижения поставленной цели, мною решались **следующие задачи:**

- ✓ сформировать знания о здоровье, о факторах его формирующих, укрепляющих и разрушающих;
- ✓ укреплять физическое здоровье;
- ✓ научить детей чувствовать свой организм;
- ✓ совершенствовать умения в соблюдении правил личной и школьной гигиены;
- ✓ выучить комплекс физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
- ✓ содействовать правильному физическому развитию;
- ✓ учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения;
- ✓ способствовать увеличению знаний о ЗОЖ путём обсуждения проблем;
- ✓ содействовать утверждению в жизни школьников идей красоты и доброты, физического и духовного совершенствования;

Основные направления деятельности:

- Уроки Здоровья.
- Классные часы «Модно быть здоровым!», «Ты и твоё здоровье», «Витамины», «Берегите воду – источник жизни», «Здоров будешь – все добудешь», «Здоровье в твоих руках», «Здоровое питание – отличное настроение», «В здоровом теле – здоровый дух», «Советы доктора Айболита», «Вредные привычки», «Смешарики готовятся к олимпиаде» и др.



- Занятия курса внеурочной деятельности: 1 класс – «Ямальский здоровячок», 2 класс – «Разговор о правильном питании», 3 класс – «Две недели в лагере Здоровья».
- Организация подвижных игр во время перемен.



■ Участие в Днях Здоровья.



■ Прогулки на свежем воздухе.



■ Организация физкультурных пауз на уроках.



- Соблюдение режима дня.
- Соблюдение светового режима.
- Посещение секций «Плавание», «Национальные виды спорта» на базе СОК «Арктика», школьной секции «Подвижные игры».



- Участие в спортивных мероприятиях школы и района:
 - Школьная игра «Юные защитники» - победители, (2014 г.)



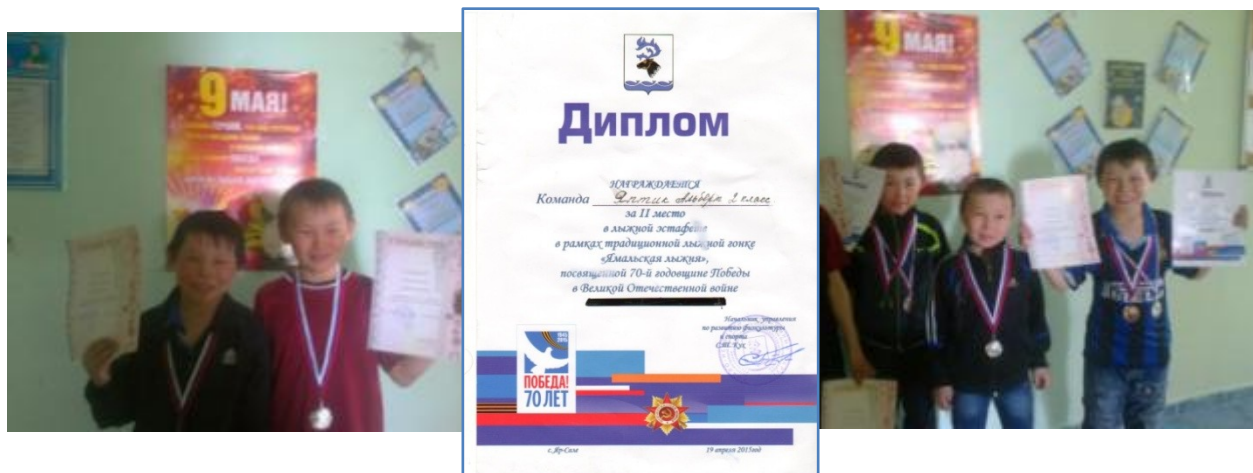
- Школьная военизированная эстафета «Молодая гвардия» -2 место (2017 г.)



- Грамота за активное участие в сдаче норм ГТО (2015 г.)



- Районная «Ямальская лыжня – 2015» - Яптик Альберт – 2 место, диплом.
- Районная «Ямальская лыжня – 2017» - Яптик Альберт – 2 место, диплом.

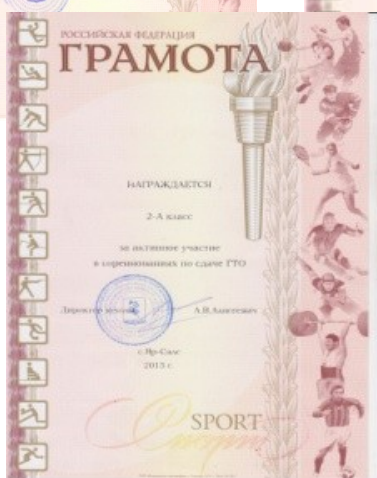
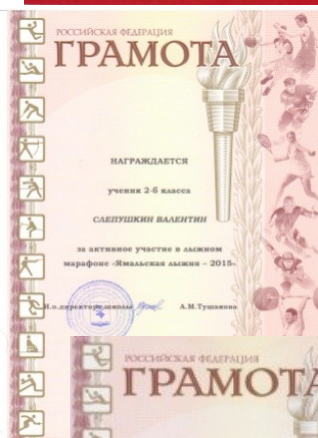
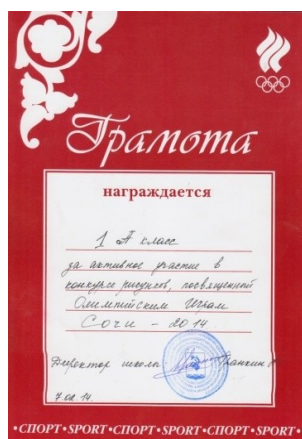


- Районные соревнования для детей с ОВЗ по дартсу – Сэротэтто Влада – 2 место, диплом.
- Районные соревнования для детей с ОВЗ по бочче – Сэротэтто Влада – 2 место, диплом



■ Конкурсы и выставки рисунков и творческих работ:

- ✓ Муниципальный конкурс фотографий «Экология. Безопасность. Жизнь» - 1 место, 2 место.
- ✓ Грамота за активное участие в конкурсе рисунков «Олимпийские игры в Сочи»
- ✓ Школьный конкурс «Мы за здоровый образ жизни» – 2 место, Сэротэтто Виктор.
- ✓ Муниципальный этап окружного конкурса «Мы за здоровый образ жизни!» - Худи Владислав, Слепушкин Валентин – 1 место, диплом.
- ✓ Окружной конкурс «Мы за здоровый образ жизни!» - Худи Владислав, Слепушкин Валентин – 1 место (приказ ДО ЯНАО № 1897 от 4.12.2015) подтверждение - поздравление на сайте ДО Ямальский район



В наших руках наше здоровье. Об этом мы должны постоянно напоминать детям, постараться дать понять причины ухудшения здоровья, получить мотивацию на здоровый образ жизни, включиться в активную деятельность по сохранению и формированию своего здоровья посредством правильного питания, соблюдения правил личной гигиены, отрицательного отношения к вредным привычкам.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ямальская школа-интернат»



Материалы на конкурс
«Мы за здоровый образ жизни!»

Стихотворение

Мой режим дня



Авторы: Худи Владислав (10 лет),
Слепушкин Валентин (10 лет),
учащиеся 3-а класса
Классный руководитель – Конашева
Елена Владимировна

Мой режим дня

В интернате я, друзья,
Соблюдаю режим дня.
Утром в семь часов встаю,
В душевую я бегу.
Уши, нос, глаза, язык
Утром мыть уже привык,
Почистить зубы не забыл,
Сполоснул, лицо умыл.



А теперь пора кровать
Аккуратно заправлять.
И скорее на зарядку
Приглашают ребятню.
Все наклоны, отжимания,
Приседания и прыжки
С другом классно выполняем
Ведь уже не малыши!



А потом гурьбой огромной
Шагаем дружно мы в столовую...

Днем обязательно гулять-
Свежим воздухом дышать!



И в течение всего дня
Всё расписано у меня:
Кружки, прогулки, развлечения,
И самое главное – УЧЕБНИЕ.
В школе до самого вечера
Грызу гранит науки я.
И со мною вместе все мои друзья.



Уроки закончились. Прогулка и ужин.
После работы он каждому нужен.
А за ними и ночь наступает,
Нас в кроватки приглашает.
Умываться я спешу,
Зубы чищу и ... ко сну.
День прошел как один миг,
К такой жизни я привык.



Режим дня мне помогает
Быть активным заставляет.
Вот и вы, мои друзья!
Соблюдайте режим дня!
И будете здоровыми,
Сильными, веселыми!