

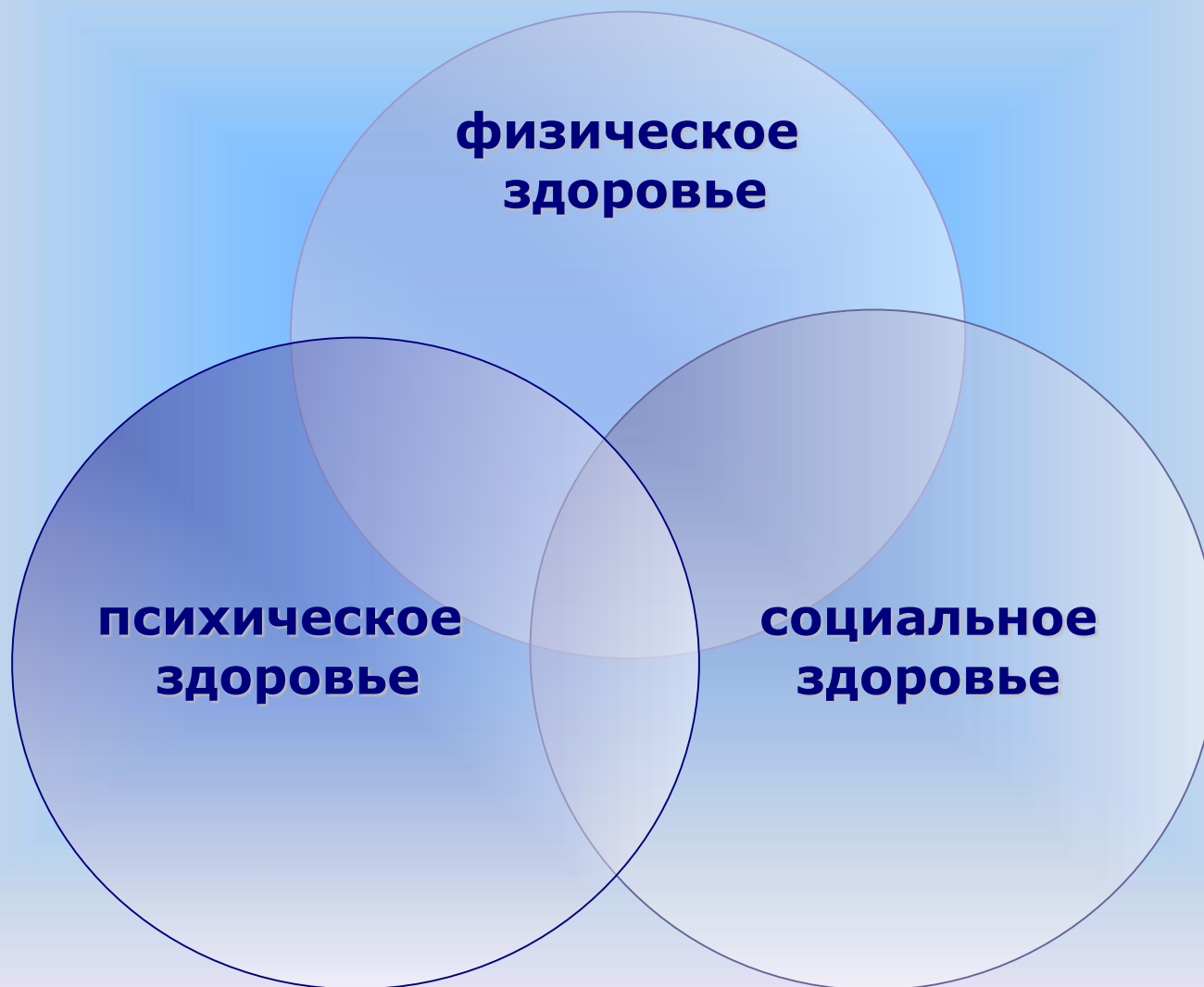
Укрепление здоровья обучающихся во внеурочной деятельности

Подготовила: учитель начальных
классов Лапшина О.С

Актуальность

- **социальные потрясения;**
- **неблагоприятная экологическая обстановка;**
- **малоподвижный образ жизни;**
- **перегрузка учебного процесса большим количеством дисциплин;**
- **неполноценное питание;**
- **отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях;**
- **массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.**

Здоровье – это полное благополучие



Направления здоровьесбережения на уроках и во внеурочное время

**выполнение
режима дня**

**утренняя
зарядка**

**физкультминутки
на уроках**

**повышение
мотивации
к ЗОЖ**

**подвижные
перемены**

**соблюдение
гигиенических
правил**

**профилактика
вредных привычек**

Режим дня – одно из направлений сохранения здоровья ребенка

Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый распорядок жизни. Это и есть режим дня. Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна и других различных дел.

Режим дня – это



Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



Утренняя зарядка



Игровые перемены



Ритмика



Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. В нашем ЦО данное занятие кружковое. На нем занимаются 16 обучающихся из 31. Детям очень нравится заниматься на данном кружке.

Вывод

Организация учебной деятельности с применением здоровьесберегающих технологий:

способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, как важнейшего фактора работоспособности и развития детского организма;

формирует у младших школьников основы здорового образа жизни;

включает учащихся в активный творческий процесс формирования личности, способной к самоопределению, пониманию ценности человеческой жизни и умению найти своё место в ней.