

**Реализация программы  
«Разговор о правильном питании  
с детьми младшего школьного возраста»**

**Цель:**

Формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Мероприятия по реализации программы:**

- Анкетирование родителей и детей
- Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»
- Динамическая игра «Поезд»
- Тест «Самые полезные продукты»
- Игра-обсуждение «Законы питания»
- Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»
- Конкурс-викторина «Это удивительное молоко»
- Практическая работа «Определи вкус продукта»
- Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»
- Витамииада



**Здоровье - не всё,  
но всё без здоровья - ничто**

**ТЕХНОЛОГИЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНИКА**

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его уровень здоровья вполне возможно»

Академик-хирург Н.М.Амосов



Ма-



## **Методологическая основа здоровьесберегающей технологии:**

- «здоровьесберегающие технологии» объединяют в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- нет одной единственной уникальной технологии здоровья.

## **Основополагающие приоритеты педагогики оздоровления:**

- здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития;
- оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей ребенка;
- индивидуально- дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

## **Цель здоровьесберегающих технологий:**

Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУНы по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

## **Специфические принципы педагогики оздоровления:**

- принцип «Не навреди!»;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип активного обучения;
- принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

## **Средства здоровьесберегающих технологий:**

### 1. Средства двигательной активности:

- физкультминутки
- эмоциональные разрядки
- «минутки покоя»
- подвижные перемены
- подвижные игры с дидактической направленностью
- гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная и др.)
- динамическая пауза
- психогимнастика, тренинги, массаж

### 2. Оздоровительные силы природы:

- занятия на свежем воздухе
- ароматерапия
- витаминотерапия
- солнечные и воздушные ванны
- водные процедуры

### 3. Гигиенические средства:

- выполнение требований СанПиНа
- личная и общественная гигиена

## **Сотрудничество как форма взаимодействия, обеспечивающая психическое здоровье обучающихся**

### **Цели сотрудничества:**

- включить родителей в учебно-познавательный процесс;
- обучить родителей эффективным способам взаимодействия с детьми;
- создать единое образовательное пространство (ученик-учитель-родитель).

### **Способы организации сотрудничества с родителями:**

- собрания-практикумы;
- круглые столы;
- собрания-конкурсы;
- собрания-праздники;
- собрания-мастерские;
- собрания-путешествия.

