**Муниципальное казенное образовательное учреждение**

 **Троицко – Сунгурская средняя общеобразовательная школа**

**Новоспасский район**

**Формирование культуры здоровья**

 **и здорового образа жизни**

**у младших школьников.**

 **Проект выполнила:**

 **Авдеева Наталия Валерьевна**

 **учитель начальных классов,**

 **первой квалификационной**

 **категории**

**2012 год**

**Содержание.**

**Введение 3**

 **Глава 1.** Формирование основ здорового образа жизни школьников

 как педагогическая проблема**. 5**

 1.1 Понятие «здоровье» в разных исторических эпохах**. 5**

 **1.2.**Сущность здорового образа жизни**. 6**

 **1.3.** Культура здоровья**. 8**

 **Глава 2**. Опытно – экспериментальная часть работы по формированию здорового образа жизни и культуры здоровья**. 9**

**Заключение. 24**

**Литература. 25**

**Приложение. 26**

**Введение**

 Стратегической целью педагогической деятельности современной школы является создание условий для воспитания жизнеспособной личности, всесторонне подготовленной к самостоятельной жизни. В связи с этим актуализируется ценность здоровья учащихся, являющегося основой физического, психического и социального благополучия, условием и базисом полноценного развития личности. Официальная статистика свидетельствует о том, что 40-60% детей поступающих в школу. Уже страдают хроническими заболеваниями, 80-85% учащихся школьного возраста имеют нарушения физического и психического здоровья. Более 60% студентов вузов требуют стационарного лечения. 85% педагогов имеют хронические заболевания. Такое состояние здоровья россиян – не только результат влияния социально-экономических и экологических факторов, но и существующей образовательной практики российских школ. Из исследований ученых следует, что высокие результаты школьного образования устойчиво конкурируют с ухудшением здоровья учащихся и учителей. Устойчивой остается тенденция к увеличению детей и подростков, предпочитающих образ жизни, разрушительно действующий на их здоровье.

 Современные авторы (Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев, Л.Г. Татарникова) показывают, что решение проблем здоровья школьников должно быть связано не с традиционными гигиеническими, медицинскими мероприятиями, осуществляемыми параллельно с учебным процессом, а с организацией школьной оздоровительной системы, где составляющие её компоненты органически вплетаются в педагогический процесс. Интеграция педагогики и медицины в решении проблемы обеспечения здоровья стала возможной с появлением такой области научного знания, как валеология (основоположник И.И. Брехман).

 Новая парадигма педагогики смещает центр проблем с формирования знаний, умений и навыков на целостное развитие личности. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка в процессе образовательной деятельности, определяющего в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов. Поэтому воспитание культуры здоровья и основ ЗОЖ школьника является важной задачей педагогики.

 Проблема формирования культуры здоровья и основ ЗОЖ особо актуальна для младшего школьного возраста, поскольку в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности.

 Сегодня школа является главным звеном в формировании общей культуры и культуры здоровья человека, так как именно через школу проходит все население страны. Реализовать здоровье сберегающий потенциал личности посредством одного предмета проблематично. Поэтому валеологизация базовых учебных дисциплин начальной школы является наиболее оптимальным способом оздоровления школьников.

 Особое место в валеологическом образовании принадлежит организации оздоровительной внеурочной деятельности, гигиенических условий обучения.

 Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в начальной школе, т.к. именно в ней ребенок получает базовые знания многих наук, в том числе и о своем организме. На этом этапе происходит понимание и принимание ребенком ценности здорового образа жизни.

 Здоровье наших детей необходимо беречь. Поэтому формирование культуры здоровья и основ ЗОЖ у младших школьников необходимо.

 Таким образом, актуальность моего исследования обусловлена перечисленными выше проблемами.

 В своей работе я исхожу из предположения, что работа учителя по формированию культуры здоровья ЗОЖ будет наиболее эффективной, а здоровье детей будет крепким, если при проведении уроков и внеклассных мероприятий используются здоровьесберегающие приемы и средства.

 **Целью исследования** является создание условий способствующих эффективному формированию культуры здоровья и ЗОЖ.

 **Объект исследования** - процесс формирования ЗОЖ.

 **Предмет исследования –** методы формирования ЗОЖ.

Достижение цели осуществляется через решение следующих **задач**:

1) проанализировать современную научную литературу с целью выявления сущности проблемы формирования здорового образа жизни;

2) определить уровень представлений младших школьников в здоровом образе жизни;

3) провести работу по улучшению состояния здоровья детей.

**Глава 1. Формирование основ здорового образа жизни школьников**

 **как педагогическая проблема.**

**1.1 Понятие «здоровье» в разных исторических эпохах.**

 В понятии «здоровье» отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека в мире, поэтому и подход к его рассмотрению должен быть комплексным, междисциплинарным.

 Любые представления о здоровье и болезни всегда относительны, историчны, как и обуславливающие их социокультурные нормы и стереотипы. «Здоровье» и «болезнь» относятся к числу тех диалектических взаимодополняющих понятий, которые в принципе не могут быть однозначно определены, и их постоянное осмысление, переоценка приводит к становлению нового знания, к формированию более целостного взгляда на феномен человека.

Одно из самых ранних формулировок понятия здоровья было сформулировано еще в античной культуре и принадлежало античному философу Алкмену. В начале 5 века до н. э. Алкмен определил здоровье как гармонию или равновесие противоположно направленных сил. В качестве противодействующих сил он рассматривал первоэлементы, составляющие природу человека и определяющее различные состояния. Соответственно болезнь обратное явление, определялось им как следствие единовластия одного из таких элементов над остальными.

Согласно Платону, здоровье, как и красота (прекрасное) определяется соразмерностью, требует согласия противоположностей и выражается в соразмерном соотношении душевного и телесного.

Античные принципы здорового существования нашли отражение и в средневековой медицине. Авиценна подчеркивал необходимость не только изучения и лечения болезней, нои научного постижения основ здоровья, тщательного исследования «режима (образа жизни) здоровых людей». Он выделил в медицинской науке две части – теоретическую и практическую. Последняя, в свою очередь, также включает две составляющие. Это, во-первых, «изучение режима здоровых тел» - раздел, посвященный вопросам сохранения здоровья или «наука сохранения здоровья». И, во-вторых, «знание режима больного тела» - дисциплина, указывающая «путь возврата к здоровому состоянию» и обозначенная как «наука лечения».

 Традиции здорового образа жизни, бережное отношение к здоровью ребенка издавна присущи российской этнокультуре. Проблема здоровья человека всегда была в центре внимания видных ученых отечества, просветителей, общественных деятелей, о чем свидетельствуют творческие работы В.Г. Белинского, С.П. Боткина, М.В. Ломоносова, К.Д. Ушинского и других.

Здоровье – бесценное достояние каждого человека и общества в целом. В последнее время все очевиднее становится катострофическое ухудшение здоровья не только взрослых, но и детей. Наряду с неблагоприятными социальными, экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

**1.2 Сущность здорового образа жизни.**

В последние годы вопросы сохранения здоровья детей приобретают особую актуальность.

 По мнению академика Н.М. Амосова, для того чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия. Помочь в этом человеку может валеология – наука о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья.

 Установка на здоровье не появляется у человека сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

 Существует несколько направлений формирования ЗОЖ: физкультурно-оздоровительное, реабилитационно-профилактическое, общегигиеническое, культурно-просветительное.

 Суть физкультурно-оздоровительного направления – в признании огромного значения для здоровья двигательной активности.

 Реабилитационно-профилактическое направление предполагает понимание и умение востонавливать здоровье после болезни, предупреждать ее возобновление и осложнения.

 Цель культурно – просветительного направления – доказать, что посещение различных учреждений культуры, получение дополнительного образования отучают школьников от множества негативных привычек, наносящих непоправимый вред здоровью.

 Очень важно именно в младшем школьном возрасте реализовать общегигиеническое направление ЗОЖ: включать школьников в гигиеническое обучение и воспитание школьников в семье и школе, показывать престиж здоровья, формировать привычки и навыки ЗОЖ.

 Выражение «Движение – жизнь» стало аксиомой. Действительно, оптимальный двигательный режим основной компонент ЗОЖ.

 Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский, подчеркивая, что от здоровья, жизнерадостности ребенка зависят его духовная жизнь, мировозрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

 Исследования ученых показывают, что продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% от периода бодрствования (3,5-4ч). Более низкие показатели объема и продолжительности двигательной активности должны рассматриваться как чрезвычайное проишествие. Дети стали жертвами гипокинезии. Это привело к тому, что за последнее время у детей резко возросло (в 4-6 раз) количество хронических заболеваний.

 О том, что надо делать зарядку, известно всем. Но как приобщить каждого ребенка к ее выполнению? Наилучший способ – заинтересовать, увлечь. Для младших школьников порой достаточно личного примера учителя, родителей. На смену подражанию со временем придет привычка.

 Дети в младшем школьном возрасте живут на уровне эмоций. Они восприимчивы к любым внешним влияниям. Их души обладают чудесным качеством: открытости всему истинному, полезному, добросердечному. «Питанием» для этих добродетелей является благоприятная эмоциональная атмосфера. Создание такой атмосферы необходимое условие полноценного здоровья ребенка.

 Сохранение и поддержание здоровья – один из важнейших аспектов человеческой жизни. Поэтому необходимо уделять особое место формированию у детей готовности к оздоровительной деятельности и положительного отношения к ней.

**1.3 Культура здоровья**

 В формировании культуры здоровья недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повысить «роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни» сформировать культуру здоровья – значит пробудить в человеке (взрослом или ребенке) внутреннюю потребность в здравосозидании.

Здоровый образ жизни детей имеет прямую зависимость от той среды, в которой он находится, а это, как правило, семья и школа. В семье дети самостоятельны, активны, проявляют большую инициативу к осуществлению здоровьесберегающих действий, но взрослые не всегда обладают достаточным опытом и знаниями для решения проблем, связанных со здоровьем. Именно поэтому необходимо построение воспитательного процесса таким образом, что обе его стороны – школа и семья – активны, деятельны.

Исследования ученых (Н.Н.Куинджи, Н.Б. Коростелев и др.) свидетельствуют о том, что уже в младшем школьном возрасте некоторые дети попадают в зависимость от алкоголя,табака и наркотиков. Профилактика этих вредных пристрастий у детей представляет непростую задачу. На ребят 9 -10 лет слабо действуют беседы, нотации учителей и родителей, так как прогнозируемый от них вред представляется слишком далеким от настоящей жизни. По этой причине в работе с младшими школьниками необходимо опираться на особенности их эмоционального реагирования и адекватные возрасту формы организации деятельности: игры, практикумы, инсценировки и др.

 Одна из самых частых причин пропусков учащимися школьных занятий – простуда. В младшем школьном возрасте необходимо знакомить ребят с основными видами и правилами закаливания. Говорить с младшими школьниками о закаливании следует еще и потому, что оно не только оздоравливает ребенка, но и способствует выработке у него силы воли, целеустремленности, решительности и других нравственных качеств.

 Чтобы сформировать у детей культуру здоровья, нужно рассматривать не только физиологический, но и психологический, нравственный аспект здоровья.

 Можно выделить следующие критерии сформированности культуры здорового образа жизни: отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности; наличие умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения; сформированность гигиенических навыков и привычек; наличие физической и умственной активности; умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

 Забота о здоровье и его укрепление – естественная потребность культурного человека.

 Культура здоровья младших школьников – это осознанное, ежедневное выполнение учащимися здоровьесберегающих норм и правил, умение предвидеть влияние результатов своих действий на собственное здоровье и здоровье окружающих людей. От уровня сформированности культуры здоровья в детстве зависит последующий образ жизни человека, степень реализации его личностного потенциала.

 **Глава 2. Опытно – экспериментальная часть работы по формированию здорового**

 **образа жизни и культуры здоровья.**

 Работая с детьми много лет, отмечаешь, что в последнее время здоровье детей резко ухудшилось. Дети приходят в 1 класс имея хронические заболевания. В классах здоровых детей 2-3 человека. Невольно приходишь к такому выводу, что необходимо, начиная с 1 класса, вести работу по формированию у детей культуры здоровья и основ ЗОЖ. В своей работе я хочу показать, как я работаю над этой проблемой со своими детьми.

 Набрав детей в первый класс, я знакомлюсь с их медицинскими картами и провожу анкетирование родителей и детей.

 Затем строю работу так, чтобы донести до детей, что для того чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. Забота о здоровье и его укрепление – естественная потребность культурного человека. В начале учебного года я провожу диагностику сформированности культуры здорового образа жизни своих учеников по нескольким методикам:

**1. Методика «Знания о здоровье»** (Приложение 1)

 Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и

 здоровом образе жизни.

* низкий уровень- слабая ориентировка в вопросах сохранения и подержания здоровья.
* средний уровень – знания о ЗОЖ и здоровье фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные.
* приемлемый уровень – хорошая ориентировка в вопросах сохранения здоровья. Знания осознанные полные.
* высокий уровень – необходимый объем и глубина знаний и представлений о здоровом образе жизни и здоровье.

 Был такой результат:

**2. Методика «Мое здоровье»** (Приложение 2)

 Цель: определить круг умений и навыков здорового образа жизни младших

 школьников.

 Результат:

**3. Методика «Гигиенические** навыки» (Приложение 3)

 Цель: выявить степень сформированности у младших школьников навыков

 гигиенического поведения (мытье рук).

Результат:

Результаты проведения этих методик говорят о том, что у детей поступающих в школу не сформированы знания основ культуры здоровья и здорового образа жизни. Их необходимо формировать. В основу процесса формирования культуры здорового образа жизни нужно положить правило: лучше знать и уметь меньше, чем иметь поверхностные сведения по многим вопросам, связанным с совершенствованием здоровья.

 Процесс формирования основ здорового образа жизни я разделила на несколько блоков.

 Чтобы дать детям толчок к здоровьесберегающему самовоспитанию, целесообразно обеспечить их ознакомление с необходимым минимумом знаний о строении и функциях тела человека, т.е. помочь детям познать себя, учить рефлексии. Блок занятий, которые знакомят детей со строением и функциями тела я назвала **«Познай свой организм»**

 **Цель занятий**: развитие стремления к познанию и совершенствованию своего

 организма.

 **Задачи занятий:**

* развивать элементарные представления о структуре и функциях;
* обогащать словарный запас ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека;
* учить простейшим методам оценки своего физического развития.

**Знания**: основные органы, системы организма (сердечно-сосудистая, пищеварительная, дыхательная); здоровье, представление о здоровом и больном организме; факторы роста(рациональное питание, двигательная активность и др.); сострадание как добродетель.

**Умения**: рассказать о строении своего тел, заполнить индивидуальный «паспорт здоровья»; определить с помощью взрослых уровень физического развития (рост, масса тела, окружность грудной клетки, и т.д..

**Мероприятия**:

* КТД «Вместе с Познайкой». (Приложение 5)
* Беседа «Хорошо здоровым быть».
* Практикум «Как стать Гулливером».
* Игра «Путь к здоровому сердцу».

 Так как в этом возрасте процесс приобретения знаний наиболее эффективен в практической деятельности, мы завели на каждого ребенка «Паспорт здоровья». В нем мы отражаем следующее: рост, массу тела, заболевания, отмечали частоту простудных заболеваний.

 Ознакомив детей со строением тела, я перехожу к ознакомлению детей с основными компонентами здорового образа жизни: личная гигиена, режим дня, рациональное питание, оптимальный двигательный режим.

 Перед введением этого блока занятий провожу анкетирование детей на наличие у них вредных привычек, соблюдение режима дня, личной гигиены ( результат в сравнительной диаграмме).

 **Анкета:**

а) Спят днем.

б) Поздно ложусь спать.

в) чищу зубы: 1.утром

 2. вечером

 3. утром и вечером

г) Всегда мою руки перед едой.

д) Грызу ногти.

е) Сосу пальцы или карандаш.

ж) Гуляю на свежем воздухе каждый день

з) Делаю зарядку по утрам.

 Этот блок занятий я назвала **«Пути к здоровью»**

 **Цель:** расширение у детей опыта сохранения здоровья; приобщение к ЗОЖ.

 **Задачи:**

* углублять знания о правилах личной гигиены;
* вырабатывать гигиенические навыки;
* формировать потребность в поддержании чистоты тела;
* развивать у детей потребность в выполнении режима дня;
* создавать здоровую окружающую среду в школе и семье.

 **Знания**: основные правила личной гигиены; предметы личной гигиены; режим дня; режим питания, гигиена питания, чистоплотность и щедрость как добродетель.

 **Умения:** правильно чистить зубы, следить за чистотой тела; выполнять режим дня; соблюдать культуру питания; поддерживать порядок в своей комнате, классе.

 **Мероприятия:**

1. Игровая программа «На здоровье!»
2. КТД «Мойдодыр приходит в гости».
3. Практикум «Волшебная щеточка».
4. КТД «С утра до вечера».
5. Праздник «Русская кухня».

 Принимая активное участие при проведении этого блока занятий, дети узнали как нужно заботиться о своем здоровье, о необходимости ведения ЗОЖ.

 По окончании этого блока занятий вновь провожу анкетирование по той же анкете.

Результат следующий:

Сравнительная диаграмма результатов анкетирования

 **Вывод:**

 Из полученных результатов видно, что дети узнав о том как необходимо заботиться о своем здоровье постепенно начинают придерживаться необходимыз основ здорового образа жизни.

 Следующий блок занятий напрвлен на формирование культуры здоровья. Так же, как и с другими блоками, перед началом работы провожу диагностикусформированности культуры здоровья. Для этого использую методику «Ценностные ориентации» и методику «Нравственное здоровье».

 **Методика «Ценностные ориентации».**

 **Цель:** выявить место здоровья в системе ценностных ориентаций младших

 школьников.

Результат:

 **Методика «Нравственное здоровье»**

 **Цель:** оценить уровень нравственного здоровья младших школьников.

Результат:

 Из результатов диагностики видно, что здоровью отводится далеко не первое место, поэтому важно формировать мотивацию здравосозидания начиная с детства.

 Дети понимают, что помочь другим, жить в мире с окружающими людьми необходимо, но нравственное здоровье сформировано слабо. Над этим необходимо работать. Этой проблеме и посвящен следующий блок занятий, который я назвала **«Уроки Знайки».**

 **Цель:** формирование у детей представлений о нравственном аспекте здоровья,

 приобщение их к валеологической культуре.

 **Задачи:**

* расширять представление детей о здоровье;
* формировать представление о валеологической культуре;
* побуждать к проявлению работы над сохранением здоровья своего и окружающих.

 **Знания:**

* здоровая окружающая среда;
* поведение во время болезни;
* позитивные отношения между людьми – условия их здоровья;
* здоровье, как личностная и общечеловеческая ценность;
* правила ухода за больным.

 **Умения:**

* заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
* создавать здоровую окружающую среду (соблюдать чистоту, поддерживать позитивные отношения, выражать сочувствие и др.)
* выполнять правила ухода за больными.

**Мероприятия:**

1. Игра «Тря Тряпыч».

2. Пятиминутка знатоков «Подсказки для Незнайки».

3. Сбор – разговор «Что сердцу мило»

4. Занятие «Два доктора».

5. Практикум «Если мама заболела».

6. Аукцион «В царстве сна».

 Движение оказывает благотворное влияние на деятельность всех без исключения физиологических систем ребенка, а так же развивает интеллект, повышает иммунитет и резервные возможности организма. Однако важно не просто использовать движения, следует обучать правильности их выполнения с учетом возраста. Поэтому следующий блок занятий направлен на развитие двигательных умений. Называется этот блок **«Движение – жизнь».**

 **Цель:** становление здорового стиля жизни;

 **Задачи:**

* приобщать детей к регулярным занятиям физическими упражнениями;
* содействовать осмысленно двигательной активности;
* создавать условия для формирования двигательных умений и навыков;
* углублять знания о двигательном режиме.

 **Знания:**

* двигательная активность,
* утренняя гимнастика,
* спортивные секции,
* осанка,
* красота движений,
* сила, двигательный режим.

 **Умения:**

* выполнять комплексы утренней гимнастики,
* участвовать в играх и спортивных мероприятиях,
* снимать усталость, напряжение,
* соблюдать физкультпаузы во время занятий умственным трудом.

 **Мероприятия:**

 1. Комплексы утренней гимнастики. (Приложение 6)

 2. Дни здоровья.

 3. «Веселая перемена»

 4. Подвижные игры после уроков и на переменах.

 Для сохранения осанки использовала на уроках физкультуры и во время проведения динамических пауз, комплекс упражнений для коррегирующей гимнастики в речитативах.

 Фрагмент из комплекса упражнений:

 Начинаем подготовку!

 Выходи на тренировку!

 В путь пойдем мы спозаранку,

 Не забудем про осанку.

 Мы проверили осанку

 И свели лопатки. (Ходьба обычная)

 Мы походим на носках, (руки вверх)

 Мы идем на пятках. (руки за голову)

 Все в затылок подравнялись, (ходьба по скамейке руки в стороны)

 На носочки приподнялись,

 По скамеечки пошли,

 И овражек перешли.

 Высоко подняв колени,

 Все шагают, как олени. (ходьба с высоким подниманием коленей)

 Руки вверх поднять пора,

 Дружно ловим комара.

 Для формирования осанки использую на уроках физминутки.

 И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

 1. – отвести локти назад, прогнуться

 2. – И.п.

 3. – «1»

 4. – И.п.

 И.п. – закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 секунд.

 И.п. – глаза открыть.

 И. п. – стойка ноги врозь, руки опущены.

 1. – поворот головы направо

 2. – И.п.

 3. – поворот головы налево

 4. - И.п.

 5. – руки через стороны вверх.

 6. – И.п.

 Игра «Солнечный зайчик».

Игроки встают из-за парт и принимают положение правильной осанки, руки на пояс , локти в стороны. Вместе с учителем произносят слова:

 Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

 Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Учитель пускает зеркальцем «зайчика», а дети следят глазами за лучиком и говорят где «зайка».

 Игра способствует закреплению стереотипа правильной осанки и тренирует зрительный аппарат.

 Использую и другие подобные упражнения и игры.

 Способствуют расширению зрительно – двигательной активности проведение физкультминуток для глаз с помощью тренажора Базарного В.Ф. «Веселые человечки» (на карточках схематично изображаются человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения). Размер изображения равен 2 см. Дети повторяют упражнения человечка.

 Кроме этого использую на уроке упражнения для тренировки мышц глаз. Вот некоторые элементы этой гимнастики:

1. Расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо и наоборот.

2. Медленно переводить взгляд вверх – вниз.

3. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и , наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую.

4. Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше.

 Эти упражнения нужно чередовать как можно чаще.

 Для формирования двигательной активности провожу различные спортивные мероприятия (веселые старты, спортивные праздники и др.).

 Начиная с младшего школьного возраста необходимо формировать отрицательное отношение к «вредным привычкам». Поэтому я провожу с детьми еще один блок занятий под названием **«Прочь, похитители здоровья».**

 **Цель:** формировать представление о вредных привычках.

 **Задачи:**

* расширять знания о вредных привычках, разрушающих здоровье;
* воспитывать чувство ответственности за свои поступки, за свое здоровье.

 **Знания:**

* ЗОЖ,
* алкоголь и табак – разрушители здоровья,
* привычка «грызть ногти»,
* ответственность как добродетель.

 **Умения:**

* рассказать о вредных привычках,
* отказать от предложений попробовать закурить, употребить алкоголь,
* рассказать о вредности «грызть ногти».

 **Мероприятия:**

1. КТД «Ну, Волк, погоди!»

2. Беседа «Неприятная история».

3. Занятие «Это важно знать каждому».

4. Беседа «Как победить вредные привычки»

5. Занятие «Черная метка».

6. Занятие «Здоровье в твоих руках».

 Одна из самых частых причин пропусков учащимися школьных занятий – простуда. Поэтому я познакомила учеников и их родителей с простыми закаливающими процедурами. Если погода позволяет, то проводим уроки физкультуры и динамические паузы на свежем воздухе. Закаливание не только оздоравливает, но и способствует выработке у него силы воли, решительности.

 Работая на протяжении учебного года над формированием у детей основ ЗОЖ, проводя с ними регулярно оздоровительные гимнастические упражнения, закаляя их на уроках физкультуры мы достигли следующих результатов.

 После медицинского осмотра в конце года (апрель) сравнили результаты с которыми дети пришли в школу. Вот что получилось:

Сравнительная диаграмма состояния здоровья

**в начале и в конце года**

а) 1 группа здоровья

б) 2 группа здоровья

в) подготовительная группа

г) сердечно – сосудистые заболевания

д) нарушение осанки

е) нарушения зрения

д) часто болеющие дети

 Из диаграммы видно, что показатели здоровья детей не ухудшились, новых хронических заболеваний не выявлено, даже удалось улучшить , вернее исправить незначительные изменения в осанке учащихся. Сократилось число часто болеющих детей.

 В мае провела диагностику сформированности культуры ЗОЖ повторно. Проверила результат своего труда. Методики использовала те же, что и в начале года. Вот что получилось:

 **1. Методика «Знания о здоровье»**

 **2. Методика «Мое здоровье»**

 **3. Методика «Ценностные ориентации».**

**4. Методика «Нравственное здоровье»**

 Из результатов повторной диагностики видно, что проделанная работа по формированию культуры здоровья и основ ЗОЖ не прошла даром. Знания детей улучшились, отношение к здоровью своему и окружающих изменилось. Это говорит о том, что такую работу надо вести с детьми обязательно. Я постараюсь продолжить ее и в следующих классах.

**Заключение.**

 Работая учителем начальных классов, я пришла к выводу, что необходимо вести работу по формированию ЗОЖ. Я считаю , что работа , направленная на формирование ЗОЖ эффективна и дает положительный результат. Если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

 Наблюдения и результаты показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить работу по обучению и воспитанию.

**Литература.**

1. Антронова М.В. «Основы гигиены учащихся». М.: «Прсвещение». 1998г.

2. Базарный В.Ф. «Если волнует здоровье детей»// Нач. шк. №9 2000г.

3. Березин И.П., Дергачев Ю.В. «Школа здоровья». М.: «Физкультура и спорт» 2001г.

4. Елизарова Л.Н. «Оздоровительная работа в начальной школе»// Нач. шк. №11 1996г.

5. Казачкина Н.В. «Уроки здоровья»// Нач. шк. №5 2004г.

6. Коростелев Н.Б. «Воспитание здорового школьника» М.: «Просвещение» 1996г.

7. Куценко Г.И. «Книга о здоровом образе жизни» СПб. 1997г.

8. Лещинский Л.А. «Берегите здоровье» М.: «Физкультура и спорт». 2000г.

9. Мартынов С.М. «здоровье ребенка в наших руках». М.: «Просвещение» 1991г.

10. Осипова М.П. «Воспитание 1 класс». Минск Интерпрессервис» 2003г.

11. Осипова М.П. «Воспитание 2 класс». Минск Интерпрессервис» 2003г.

12. Осипова М.П. «Воспитание 3 класс». Минск Интерпрессервис» 2003г.

13. Попова А.И. «Здоровьесберегающая среда в школе» // Нач.шк. №4 2004г.

14. Попова А.И. «Валеология в школе и дома». М.: 2Просвещение» 2001г.

15. Похлебин В.П. «Звонок на урок здоровья» // Нач. шк. №11 1996г.

16. Ротенберг В.С. «Мозг. Обучение. Здоровье» М.: «Просвещение» 1989г.

**Приложение.**

 **Приложение 1.**

 **1. Методика «Знания о здоровье».**

**Цель:** изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

**Организация:** учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

 а) отсутствие болезней;

 б) способность работать долгое время без усталости;

 в) стремление быть лучше всех;

 г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

 а) чтобы все успевать;

 б) чтобы быть здоровым;

 в) чтобы меньше уставать;

 г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

 а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;

 б) чистить зубы два раза в день;

 в) своевременно подстригать ногти;

 г) следить за порядком в доме;

4.Для чего нужно закаляться?

 а) чтобы укрепить здоровье;

 б) чтобы все завидовали;

 в) чтобы не боятся холода и жары;

 г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

 а) есть все, что нравится;

 б) есть в одно и то же время;

 в) есть не менее 4 раз в день;

 г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

 а) чтобы быть выносливым, ловким;

 б) чтобы быть быстрее всех;

 в) чтобы хорошо себя чувствовать;

 г) чтобы не болеть;

**Обработка данных:** за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

 **Приложение 2**

**2. Методика «Мое здоровье».**

**Цель:** определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

**Организация:** учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоем здоровье лучше?

а) я сам; б) родители; в) врачи;

2. Как часто ты заботишься о своем здоровье?

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы; б)мою руки (ноги и т.д.); в)принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда.

**Оработка данных:** проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здравосозидательной активности ребенка.

 **Приложение 3**

**3. Методика «Гигиенические навыки».**

**Цель:** выявить степень сформированности у младших школьников навыков гигиенического поведения (мытье рук).

**Организация:** перед тем, как класс пойдет обедать в школьную столовую, учитель напоминает детям: «Не забудьте вымыть руки».

В течении недели учитель ведет наблюдение за качеством выполнения каждым из детей гигиенической процедуры по следующим показателям: использование мыла, мытье не только ладоней, но и тыльной поверхности кисти, вытирание рук полотенцем (салфеткой) насухо.

**Обработка данных:** данные фиксируются в таблице произвольной формы. На основе показателей качества деятельности делается вывод о степени сформированности навыков гигиенического поведения у младших школьников.

**4. Методика «Ценностные ориентации».**

**Цель:** выявить место здоровья в системе ценностных ориентаций младших школьников.

Организация: ученикам предлагается проранжировать предложенные варианты ценностей исходя из их личной значимости.

Здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение).

Благополучие в семье (Любовь, взаимопонимание, достаток и др.).

Материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).

Счастье других (хорошее отношения между людьми, забота о близких, окружающих людях и др.).

Красота природы, искусства (переживание прекрасного).

Обработка данных: проводится анализ результатов ранжирования; делается вывод о месте здоровья в системе ценностных ориентаций учащихся.

 **Приложение 4**

**5. Методика «Нравственное здоровье».**

**Цель:** оценить уровень нравственного здоровья младших школьников.

**Организация:** учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты.

**Вопросы:**

1. Веду себя вежливо (часто, иногда, никогда).

2. Живу в мире с окружающими людьми (часто, иногда, никогда).

3. Отвечаю за свои поступки (часто, иногда, никогда).

4. Помогаю тем, кто нуждается в моей помощи (часто, иногда, никогда).

5. Стараюсь быть добрым ко всем (часто, иногда, никогда).

Обработка данных: подсчитывается число ответов «часто», «иногда», «никогда». Если большинство выбранных ответов – «часто», то у ребенка высокий уровень нравсвенного здоровья. Ответы «часто», «иногда» с преобладанием «часто» - приемлемый уровень. Большинство ответов «часто»,»иногда», встречаются ответы «никогда» - средний уровень. Большинство ответов «никогда» - низкий уровень нравсвенного здоровья.

 **Приложение 5**

**КТД «Познай себя.»**

**Задачи**: формировать потребность в познании своего организма, в заботе о здоровье; развивать элементарные представления о структуре и функциях тела.

**Первый этап.** «Это Я». К доске крепится лист бумаги,соответствующий приблизительно размерам тела первоклассника. Один из ребят становится возле листа, другие с помощью учителя обводят его тело по контуру. Полученный силуэт используется в качестве учебной модели «Строение тела человека».

 С помощью шаблонов, заготовленных учителем, дети рисуют внутренние органы: головной мозг, легкие, сердце, печень, желудок, почки, кишечник.

 По мере знакомства с функциями каждого из органов дети дополняют модель этими органами.

 Таким образом учащиеся получают элементарные представления о строении своего тела.

 **Второй этап.** «Познайка приходит в гости». В гости к детям приходит барсучонок Познайка. Он сообщает им, что ему известно их желание по больше узнать о строении тела человека и предлагает свою помощь – рассказать о работе, выполняемой каждым из органов.

 Мозг - вроде начальника над всеми органами. Он все знает, за все отвечает. В мозг по нервам, как по проводам в штаб , от всех органов постьупают сигналы, а он обратно посылает прниказы. Прикажет ногам – они пойдут, прикажет легким – они вздохнут. Но главное, благодаря мозгу человек может мыслить.

 Познайка предлагает проверить, как работает мозг – решить несколько задач – шуток.

1. Ты да я, да мы с тобой. Сколько нас? (Двое)
2. У трех братьев по одной сестре. Сколько всего детей в семье?(Четверо)
3. Как разделить пять яблок между пятью девочками так, чтобы одно яблоко осталось в корзине? ( Одна девочка должна взять яблоко вместе с корзиной.)
4. Может ли дождь идти два дня подряд? (Нет, их разделяет ночь.)

 После решения задач дети вместе с Познайкой укрепляют подготовленный рисунок мозга на модель «Строение тела человека».

**Третий этап.** «Чтоб дышалось легко». Познайка предлагает ребятам загадки:

1. Вот гора , а у горы –

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. (Нос.)

1. Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь.

Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем. (Воздух.)

Дети отвечают на вопросы:

1. Что значит дышать?

Делается вывод, что дышать – это значит вдыхать кислород и выдыхать из организма углекислый газ.

1. С помощью чего (как) мы дышим?

Учитель делает обобщение: когда мы вдыхаем воздух, он поступает в организм через несколько трубок, которые называются «верхним дыхательным трактом». Начинается дыхание с носа. Здесь воздух очищается и поступает в легкие. Легкие похожи на мешочки. Они растягиваются, когда мы вдыхаем воздух, и сжимаются, становятся меньше по размеру, когда воздух выдыхается. Через легкие кровь получает кислород. Это такой газ. Его не видно, но жить без него нельзя.

На модели добавляется рисунок легких.

**Четвертый этап.** «Слышишь звук: тук, тук, тук». Познайка загадывает загадку:

 День и ночь стучит оно,

 Словно бы заведено.

 Будет плохо, если вдруг

 Прекратится этот стук. (Сердце)

После отгадывания Познайка предлагает детям тихо-тихо посидеть и послушать главный звук человеческого тела – биение сердца. Учащиеся прикладывают руку к груди и слушают, как бьются их сердца.

 С помощью барсучонка ребята прикрепляют рисунок сердца на учебную модель, затем по его просьбе делятся своими знаниями о работе сердца.

 Познайка кратко обобщает ответы детей. Рассказывает, что наше сердце похоже на большой насос. Оно заставляет кровь двигаться по эластичным трубкам – сосудам. Кровь разносит по всему телу питание и кислород; крошечные частички питания попадают в печень. Печень сортирует пищу так, чтобы она была готова к употреблению организмом.

 Детям показывают, где находится печень человека, и ее рисунок прикрепляется к модели.

**Пятый этап.** «Чудесный котелок». Познайка пересчитывает детей считалочкой.

Ученику, на котором закончена считалочка, предлагается назвать продукты, необходимые для приготовления щей. Остальные дети могут помогать.

Познайка говорит, что пища должна быть вкусной, полезной и разнообразной. Нельзя питаться всухомятку.это вредно для желудка и может стать причиной его болезни.

Детям предлагается ответить на вопрос:

- Что происходит в нашем организме с пищей, которую мы едим?.

Барсучонок Познайка подытоживает ответы детей:

- мы измельчаем пищу зубами, и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть вниз, в желудок.

 Особые соки в желудке измельчают пищу. Это называется пищеварением.

 Затем пища попадает в кровь через стенки извилистой трубки – тонкой кишки. Отходы идут в другую трубку – толстую кишку, через которую будут выведены из организма. Другие отходы удаляются, когда кровь проходит через почки.

Познайка показывает детям расположение желудка, почек и кишечника, укрепляя их рисунки на модели.

**Шестой этап.** «Как хорошо все знать». Дети повторяют названия внутренних органов, по просьбе Познайки их показывают на модели и рассказывают о функциях, которые они выполняют.

 **Приложение 6**

**Комплекс утренней гимнастики.**

1. И.п. – о.с.; 1-4 четыре прыжка на левой ноге; 5-8 – то же на правой.
2. И.п. – о.с.; 1-4 – четыре беговых шага вперед; 5-8 – то же назад.
3. И.п. – о.с.; 1-3 – три шага с левой ноги на месте или с продвижением; 4 – притоп; 5-8 – то же с правой ноги.
4. И.п. – стойка ноги врозь. Руки на пояс; 1-4 – два раза подтянуться и опуститься на носках; 5-7 – два наклона головы вправо; 8 – и.п. 18 – то же с наклонами головы влево.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – полуприсед, руки вверх; 3-4 – и.п. ; 5-7 – наклон вперед согнувшись; 8 – и.п.
6. И.п. – о.с., руки в стороны; 1-3 – выпад правой вперед, руки вверх, трижды «спружинить»; 4 – и.п.; 5-8 – то же, но выпад левой вперед.
7. И.п. – о.с., руки на пояс; 1-4 – 4 прыжка на двух; 5-8 – 4 прыжка ноги врозь.
8. И.п. – о.с.; 1-4 – 4 шага вперед; 5-8 – назад.