**Доклад**

« Как сформировать у учащихся всех возрастов

понимание значимости здоровья

для собственного самоутверждения»

**Воспитатель: Ярославцева Г. И.**

Человеческому обществу во все времена был необходим, прежде всего, здоровый человек. Культура отношения к своему здоровью формируется у каждого ребёнка, конечно же, в семье. Но не меньшую роль в её формировании играет и школа, учитель. От того, является ли отношение к здоровью ценностным, прививаются ли навыки его сохранения и укрепления, многое зависит в перспективе жизни ребёнка.

Поэтому одной из задач в работе ставится воспитание у учащихся бережного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, стремления к физическому совершенствованию, профилактике вредных привычек. У младших школьников необходимо сформировать понимание значимости здоровья как важнейшей ценности жизни.

Основными элементами здорового образа жизни являются:

1) отсутствие вредных привычек; 2) высокая культура общения и поведения, 3) рациональное питание, 4) соблюдение режима труда и отдыха, 5) оптимальный двигательный режим, основу которого составляют регулярные занятия физической культурой и спортом, 6) санитарно-гигиеническая культура.

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах. Валеология предлагает им следующие принципы, на которых  строится воспитание здорового образа жизни детей:

1. Системный подход.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально- волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.

-Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

2. Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается  детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3. Принцип "Не навреди!". Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

4. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитаниии признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

5. Принцип альтруизма. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: "Научился сам - научи друга".

6. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

*Валеология ставит своей целью обучение человека гигиеническим правилам восстановления, укрепления, совершенствования здоровья и привитие таких навыков, как активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой, рациональное питание, личная гигиена, гигиена половых отношений, своевременное обращение к врачу. Валеология обучает качествам, необходимым для здоровой и успешной повседневной жизни.*

*ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ЭТО СОСТАВНАЯ КОМПЛЕКСНОГО ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ, ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ, КОТОРАЯ НАПРАВЛЕНА НА ДОСТИЖЕНИЕ ВОСПИТАННИКАМИ ТЕЛЕСНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ.*

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой,  с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой системой отношений валеологическая воспитательная работа должна осуществляться в следующих направлениях:

1. "Я и мое здоровье". Резервы моего здоровья - мое богатство.

2. "Я и другие люди". Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребенка.

3. "Семья - древо жизни". Моя родословная. Моя роль в семье.

4. "Мальчики и девочки - чудо природы". Половые различия как основа мироустройства.

5. "Я и общество". Явления общественной жизни, социальные институты.

6. " Я и мир вещей”. Уважительное отношение к творениям рук человеческих.

7. "Мир природы". Взаимодействие с природой как основа здоровья.

Приоритетным направлением валеологического воспитания должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.

Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живет с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения велеологической культуры у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости , безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Организуя валеологическое воспитание, помните:

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,

- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,

- если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде,

- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.Не менее важно для сохранения здоровья развивать у вашего ребенка способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребенку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.Необходимо формировать у  ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний,  дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример.Мощным источником формирования ЗОЖ  детей является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность. Для вовлечения детей в занятия физической культурой используются разнообразные приемы, о которых говорилось выше.

Важная задача, которую вы должны решить, осуществляя валеологическое воспитание, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, приемами самомассажа, способами закаливания и др.

Не менее важно, чтобы ребенок овладел навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей своего организма. Для этого необходимо развивать и совершенствовать у него функции анализаторных систем (слух, зрение, тактильное чувство и др.), учить навыкам произвольного контроля за дыханием, мышечным тонусом, воображением, способствовать становлению "внутреннего наблюдателя" в сознании ребенка (внутреннее Я), формировать умения выражать свои чувства с помощью слов, мимики, жестов и др. Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими  эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению.

Валеологическое воспитание должно формировать у ребенка основы безопасной жизнедеятельности. Он учится не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья.

Важно, чтобы в процессе  валеологического воспитания ребенок усвоил этические нормы отношений между людьми. Для этого надо развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, учить дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи. Ребенок учится понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать свое поведение, сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях.

Валеологическое воспитание предусматривает формирование у ребенка понимания своей половой принадлежности и соответствующих этому качеств:  в мальчиках - силы, ловкости, выносливости, воли, уважения к девочкам, как к будущим матерям и хранительницам домашнего очага, желания им помочь, защитить, а в девочках - пластичности, легкости, отзывчивости, терпимости.

Валеологическое воспитание служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать  лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи.

Валеологическое воспитание основ взаимоотношений с природой исходит из новых реалий существования человека на Земле. Развитие человеческой цивилизации по индустриальному типу привело к глобальным экологическим изменениям. Человечество не может позволить себе развиваться в направлении все большего увеличения материального богатства. Необходимо, чтобы среди жизненных ориентиров человека преобладали духовные ценности.

Если ваше валеологическое воспитание проходит успешно, ребенок должен освоить следующие знания, умения и навыки, касающиеся проблем ЗОЖ и охраны здоровья:

- знать названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- уметь измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;

- понимать значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

- знать и соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;

- уметь правильно строить режим дня и выполнять его;

- знать основные правила рационального питания с учетом возраста;

- понимать значение двигательной активности для развития здорового организма, уметь удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;

- знать и выполнять правила  профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов  зрения, слуха и других;

- знать основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;

- уметь составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение;

- знать, как охранять свое здоровье от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний, что делать при их возникновении,  как оказать себе первую доврачебную помощь;

- знать, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления;

- знать основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций, уметь распознавать и  анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- уметь оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;

- знать лечебные учреждения, профессии  врачей- специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни, знать , почему необходимо посещать врача;

- знать лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав, уметь использовать их для профилактики и лечения некоторых заболеваний, уметь приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли;

- знать особенности своего физического и психического развития, характера, памяти, внимания для их совершенствования и коррекции;

- знать особенности развития мальчиков и девочек, понимать значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки;

- знать состав, родственные корни своей семьи, любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье;

- быть осторожным в общении со взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций. Знать, что человек не только "великое чудо света" : среди людей могут оказаться подонки, насильники;

- уметь взаимодействовать  экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

Основные направления формирования у учащихся понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения.

-дать понятие и представление о здоровье;

-показать важность режима дня, правильного питания, гигиенических процедур для здоровья первоклассников.

-знакомить учащихся с традициями и обычаями бережного отношения человека к собственному здоровью;

-создавать условия для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья;

-формировать у учащихся отношение к мужскому и женскому здоровью как бесценному дару природы;

-создавать возможность учащимся демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья;

-способствовать преодолению вредных привычек учащихся средствами физической культуры и занятием спортом.

Воспитание школьников, привитие им норм и навыков здорового образа жизни должны носить комплексный и непрерывный характер, последовательная система обучения и воспитания здорового образа жизни позволит сформировать новое отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений.

* При планировании занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей, для детей 7-8 лет, планируются занятия с элементами сказок, игр, стихов, рисунков это наиболее доступный вид деятельности а также, форма усвоения предлагаемых знаний и умений. Подвижные игры помогают снятию нервно-психических перегрузок детей за счет вовлечения эмоций, развитию нравственности.
* Для младших подростков характерно наличие желания заниматься спортом, но такие занятия требуют определенных усилий, на что у учащихся не всегда хватает воли и характера. В этом возрасте формируются и закрепляются как положительные, так и отрицательные привычки. Последние формируются, если ребенок предоставлен сам себе, если он не вовлечен в активную внеклассную деятельность. Ученики 5-6-х классов нуждаются в развитии познавательного интереса. Им необходимо демонстрировать культуру занятий спортом, формировать у них целеустремленность, силу воли и т.п. Возможны следующие мероприятия:
* спортландии в группе и параллелях;
* конкурсы на лучшего спортсмена в группе и параллели;
* театрализованные представления, например, Малые Олимпийские игры; I
* школы спортивных рекордов (знакомство с биографиями чемпионов и их достижениями, повторение рекордов великих спортсменов);
* походы выходного дня под названием «Папа, мама, я - спортивная семья»;
* клуб знакомств «По следам спортивной славы»;
* викторины (например, «Спортсмены и судьбы»);
* интерактивные игры (например, «Азбука здоровья»).

*учащиеся 7—8-х классов*  начинают достаточно серьезно интересоваться собой, своей внешностью, мало внимания обращая на свои манеры, поведение. Подросткам интересно совместное общение, демонстрация своих умений и достижений. Возможны следующие мероприятия:

* спортивные шоу;
* рыцарские, спортивные турниры «Древность и современность рядом»;
* школа спортивного болельщика;
* конкурс спортивных агитбригад «Хочешь быть спортсменом отличным? Борись серьезно с вредной привычкой!»;
* парад героев спорта школы;
* конкурс походной песни;
* циклы бесед «Гляжусь в себя как в зеркало...».

Подростки и старшеклассники достаточно много внимания уделяют занятиям спортом. Для многих из них спорт - это возможность получения в будущем престижной профессии, стимул для реализации своей | мечты. Однако занятия спортом должны влиять не только на развитие внешних физических данных, но и способствовать развитию интеллекта та, кругозора учащихся, стремления не только тренировать свои мышцы, но и душу. Особое внимание должно уделяться формированию у учащихся нравственных качеств. Быть хорошим спортсменом, значит быть порядочным человеком. В первую очередь, это помощь слабому, зашита человека. Воспитательные мероприятия школы должны быть направлены на демонстрацию нравственности, человечности, бескорыстия и порядочности в спорте. Возможны следующие мероприятия:

* многодневные походы в конце учебного года;
* спортивные походы памяти «Военными тропами»;
* выездной парад спортивных достижений школы;
* конкурс на лучшее исполнение туристской песни;
* защита проектов «Спорт в защиту мира»;
* спортивные вечера следующей тематики: «Спортсмены России -посланцы мира», «Воля к победе - заслуги в спорте», «Им рукоплескали спортивные арены мира»;
* Олимпийский фестиваль спортивных надежд;
* встречи с инвалидами, которые занимаются спортом;
* организация внеклассной, спортивной работы с малышами в начальной школе, в группах продленного дня;
* подготовка инструкторов-спортсменов школы для проведения физкультминуток на уроках и во время перемен;
* часы общения старшеклассников-спортсменов и младших школьников «Поговорим о занятиях спортом»;
* конкурсы спортивного ориентирования;
* спортивные товарищеские турниры учителей и учащихся на приз директора школы;
* спортивные интеллектуальные бои под названием «Слабо?!»;
* праздники чествования победителей-старшеклассников «Цена спортивной победы»;
* дебаты в масштабе школы «Культура и спорт», «Сила есть, ума не надо?», «Занятия спортом и их последствия», «Горечь поражения в спорте. Чем она может обернуться?» и др.