Тема: Формирование здорового жизненного стиля.

«…чтобы быть здоровым,

нужны собственные усилия,

постоянные и значительные.

Заменить их нельзя ничем»

Н.М.Амосов.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с дошкольного возраста и непрерывно продолжаться в школе. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребенка в образовательном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные физкультурные минутки (зарядка) и другие мероприятия, направленные на воспитание стиля здорового образа жизни.

Цель оздоровительной работы – создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Оздоровительные занятия способствуют решению следующих задач:

- сохранению и укреплению здоровья детей;

- развитию сенсорных и моторных функций;

- формированию потребностей в двигательной активности;

- профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;

- приобретение навыка правильного дыхания;

- привитию навыка элементарного самомассажа;

- развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве ) ;

- развитию эмоционально-волевой сферы и игровой и учебной деятельности;

- формированию гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.)

Непременным условием является во время оздоровительных мероприятий наблюдение за самочувствием детей. Все оздоровительные мероприятия должны выполняться на фоне позитивных реакций ребенка.

Работаю над темой самообразования по методическому пособию автор Г.К.Зайцева «Уроки здоровья», пояснит записка: Методика строится в направлении личностно – ориентированного взаимодействия ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая к творческому отношению к выполнению заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастными особенностями в сочетании с практическими заданиями(тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки…) необходимыми для развития ребёнка., также руководствуюсь пособиями: Е.М. Матвеева «Азбука здоровья», А.А.Усачёв, А.И.Березин «ОБЖ»…

Дополнительно просматриваю передачи на тему ЗОЖ, газеты, собираю вырезки материалов на тему самообразования.

Реализуя тему самообразования использую такие формы работы: ежедневное соблюдение режима дня, проведение внеклассных мероприятий и Часов общения направленные на воспитание ЗОЖ (Спортивный день, экскурсии, по городу, парк, за предел города «Кадарчы» гора «любви», походы Аржаан «Кундустуг», станция «Тайга» спортивные эстафеты )

Многие проблемы здоровья связаны с образом жизни. Его характер определяется отношением человека к своему здоровью, здоровью окружающих, питанием, физической активностью, освоением гигиенических навыков, использованием свободного времени для восстановления и поддержания здоровья и т.д. И задача воспитателя школы-интерната не упустить ни одного звена из этой цепочки, и ежедневно добиваться соблюдения и выполнения запланированного мероприятия.

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности учебных процессов. Что, в свою очередь, ведет к долгой, успешной жизни и является неотъемлемой частью стиля жизни успешного современного человека. Важным звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). В этом направлении нужно работать особенно тщательно и систематически. Для этого провожу: Анкета « курение», анкета «алкоголь», наркотики «Анкета для подростков», тренинг «Ковёр мира», деловая игра «Комплимент», и фильмы видео ролики.

**Спортивная эстафета « Весёлые старты»**

**Цель:**

* Формирование навыков ведения здорового образа жизни;
* Развитие физических качеств личности и укрепление здоровья детей; целеустремлённость, личную ответственность за команду.
* Воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества, умение проигрывать достойно.

*Организационный момент:*

Добрый день уважаемые коллеги, члены жюри, дорогие ребята, приглашенные гости и болельщики.

Приглашаем участников команд.

(под музыки входят зал)

Встречайте их аплодисментами!

Хочу представить членов жюри:

Моих помощников:

**Правила игры:**

*За победу в каждом этапе эстафеты присуждается 5 очка.*

**Команды! Поприветствуйте друг друга.**

**Команда « Олимпийская Мишка»**

Если постигает нас не удача

Вы не услышите горького плача,

Лишь улыбнёмся улыбкой простой

Мы ведь не хуже команды любой.

**Команда «Орлы»**

Мы любим песни пляски

Хоккей футбол и сказка,

Мы сил не пожалеем-

Покажем что умеем

А если проиграем, на вас обиды нет.

**Основная часть:**

Все мы очень любим

Поиграть с мячами

**1этап «Волшебные мячи»**

*Оборудование: мячи*

В одиночку вы не справитесь, вам надо работать в парах. По сигналу первая пара, взявшись за руки и держа мяч лбами, передвигается приставными шагами до финиша, и назад возвращаются с мячом в руках.

**2этап «Гонга мячей над головами и под ногами»**

*Оборудование: мячи*

Играющие строятся в колонну по одному (девочка мальчик).У водящего колонны в руках мяч. По сигналу девочка передаёт мяч назад головой ( прогнувшись) мальчик, приняв мяч, передаёт его нагнувшись вперёд, между ногами стоящей сзади девочке т.д.

**Правила**

1.В ходе игры расстояние между игроками в колонне не должна уменьшаться.

2.Если кто-нибудь уронит мяч, надо немедленно продолжить эстафету, подняв мяч.

**3этап «Чехарда»**

*Оборудование: мат, скамейка.*

Строятся в колонну за обшей линией. Перед ним лежит мат. По сигналу приняв старт, перепрыгивает с кувырком, пройти под скамейку, перепрыгивает скамейку и добежать до финиша обратно бегом и передаёт эстафету другому игроку и т.д.

**4этап «Тяни –Толкай»**

Спиной друг другу, берут себя под руки и таким образом двигаются к финишу.

**5этап «Бег с препятствиями»**

*Оборудование: палки*

Участники должны пробежать с гимнастической палкой. Перешагивая её, придётся делать невероятное. При резком наклоне, изогнувшись, перешагнуть и вновь бежать**.**

**6этап «Капитанам»**

*Оборудование: мячи*

Бег на четвереньках ведя мяч головой. Да поможет нам ежедневная зарядка, которую мы делаем перед уроками, да поможет нам ваши прыжки, наклоны приседания. Ну-ка! Покажите нам свои способности. Как важно работать не только руками, но и головой.

**7этап « Всезнайка»**

*Оборудование: бумаги*

Каждая команда получает по набору одинаковых букв «Здоровье». По сигналу команды должны собирать слово при этом исполняет все буквы.

*(Слово надо не выкрикивать, а надо собирать)*

**8этап «Бег мешками»**

*Оборудование: мешки*

Надев мешки, добежать до финиша и обратно

**8 этап «Бой петуха»**

*Оборудование: скамейка, мешок*

Стоя на скамейке друг друга столкнуть с помощи мешков.

Побеждает тот, кто выдержал бой.

**Подведение итогов:**

**Построение команд.**

Итак, дорогие ребята! Наступил самый торжественный момент – подведение итога нашего конкурса, пока жюри подводит итоги, давайте поиграем игру **«Подари солнышко»**

Давайте достанем из наших сердец тепло солнечных лучей, наших сердец, желая доброе, улыбнёмся, друг другу и подарим наше «Солнышко» нашим соперникам, болельщикам и всем окружающим.

Молодцы, ребята, выиграли вы от души, с большим азартом.

**Будьте здоровы: Ведь недаром говорят в здоровом теле – здоровый дух.**

**Объявляется итоги, награждение**

В честь победителей звучит гимн.

**Несколько конспектов занятий и внеклассных мероприятий из всего цикла по воспитанию ЗОЖ:**

Занятие «Почему важно быть здоровым».

Ведущий предлагает игру-активатор: «да и нет – не говори». Участники по очереди отвечают на вопросы ведущего о своем самочувствии, но при этом запрещается говорить слова «да» и «нет». Ведущий, обращаясь к подросткам, по очереди задает вопросы: Ты хорошо себя чувствуешь?

У тебя часто болит голова?

Ты хорошо видишь?

У тебя бывает тошнота? и т.д.

В течение 10 минут учащимся предлагается написать окончания фраз: «Здоровый человек тот - …» и «Здоровый образ жизни – это …». Затем проводится обсуждение ответов.

Обобщающая беседа по вопросам:

Зачем человеку нужно здоровья?

Как сохранить здоровье?

Кто должен заботиться о нашем здоровье?

Нужно ли человеку знать, как устроен его организм?

Ведущий предлагает учащимся дома попробовать написать небольшое сочинение на тему: «Что я знаю о своем организме?».

Занятие 2. «Здоровье и вредные привычки»

Ведущий предлагает подросткам по желанию зачитать свои сочинения на тему: «Что я знаю о своем организме?». Учащиеся высказываются о том, как и на какие органы человека, влияет курение, алкоголь, наркотики.

Название таких органов, как головной мозг, сердце, легкие, желудок, печень, почки записывается на доске, а затем обсуждается их значение для человека.

Занятие 3. «Групповое давление»

Игра «Разожми кулак». Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Затем партнеры меняются ролями. Ведущий обращает особое внимание детей на несиловые методы, которые применялись.

Затем идет обсуждение:

Какие приемы использовались?

Были ли в вашей жизни случаи, когда вас пытались заставить делать то, что вы не хотели?

Рассказ «Сила воли». Ведущий рассказывает, что групповое давление – это попытка заставить другого человека делать что-то, не объясняя истинных причин и против его воли разными способами. Затем он записывает на доске какие бывают виды группового давления: лесть, шантаж, уговоры, угрозы, насмешки, похвала, подкуп.

Игра-тренинг. Класс делится на группы, и каждая получает задание на карточке для разыгрывания ситуации. Примеры ситуаций:

После игры в футбол старшие ребята предлагают более младшему пойти с ними и «отметить» победу, предлагая спиртное.

Ребята предлагают сверстнику стоять и караулить, пока они будут грабить торговую палатку. И т.д.

Затем идет обсуждение:

Какие виды давления использовались в этих случаях?

Можно ли справиться с групповым давлением?

Кто испытывал на себе групповое давление?

Можно ли групповое давление сравнить со «стадным чувством»?

Обработка лексического материала: «Как сказать: «Нет!».

Словарь: мне неинтересно, я предлагаю другой вариант, давайте попробуем не делать этого.

Занятие 4. «Как принимать решение»

Игра «Слушай и выполняй». Ведущий предлагает варианты движений, а ученики выполняют только те, которые сказаны после слова «пожалуйста». Варианты движений: сесть, встать, руки на пояс, руки к плечам и т.д.

Упражнения в принятии решений. Учащимся предлагаются описания различных ситуаций, которые требуют принятия решения.

Тебе предлагают одноклассники вместо уроков пойти поиграть на игровых автоматах. Пойдешь ли ты в школу или нет?

По телевизору идет интересный фильм, а тебе мама поручила сходить за хлебом.

Тебе предлагают попробовать закурить сигарету, хотя ты не куришь. Анализ принятия решения. Обсуждается процесс принятия решений, который состоит из нескольких этапов.

Первый этап – ответ на вопросы: «А что будет потом? Что я буду иметь положительного и отрицательного?».

Второй этап – оценка последствий разных вариантов выбора.

Третий этап – принятие решения.

Занятие 5. «Реклама-человек-здоровье»

Учащимся предлагается придумать текст к рекламе.

Беседа: «Реклама и человек». Вопросы:

Для чего нужна реклама?

Где чаще всего размещается реклама?

Какие психологические особенности человека учитываются при создании рекламы?

Не преувеличены ли порой достоинства того или иного товара?

Может ли реклама нанести вред? Предлагается учащимся создать антирекламу. На примере рекламы табака и т.д.

Занятие 6. «Суд над сигаретой»

Учащимся предлагается сценарий игры в суд, обсуждаются и выбираются действующие лица: защитник, прокурор, судью, сигарета.

Игра. Прокурор зачитывает обвинение: сегодня у меня трудная задача – открыто выступить против табакокурения. Мода на курение во всем цивилизованном мире прошла. Пора начинать борьбу с курением в России. Я обвиняю сигарету в том, что она:

она убивает людей, которые из-за курения заболевают раком, сердечными заболеваниями.

сигарета вредит даже не родившимся детям.

сигарета – противница спорта.

сигарета уничтожает существенную часть семейного бюджета.

сигарета уничтожает женскую красоту.

Я предлагаю приговорить сигарету к изгнанию из нашей школы.

Выступление свидетелей: «Я пробовал курить», «Я курю», «Любовь и сигарета».

Защитник: Сигарета невинно оклеветана. Сигарету любят миллионы людей. Девушки курят, чтобы не полнеть. Ребенок чувствует себя с сигаретой во рту взрослым. Пожалейте курильщиков – цены на табак постоянно растут, а сигарета не виновата.

Далее выступают свидетели, как за курение, так и против.

Судья зачитывает решение. Ввиду того, что: сигарета ухудшает здоровье;

приносит вред здоровью некурящих; сигарета приносит моральный и материальный ущерб семье; сигарета ведет людей к преждевременной смерти, приговариваем сигарету к изгнанию из общества!

Занятие 7. «Способы борьбы со стрессом»

Ведущий предлагает познакомиться с эффективными способами борьбы со стрессом.

Предлагается учащимся выбрать из перечисленных тезисов те, которые как им кажется помогут справиться с плохим настроением. Тезисы:

Настраивайтесь только на хорошие мысли, и тогда они помогут вам справиться с плохим настроением. Окружайте себя приятным цветом и цветами. Важная роль в снятии напряжения и стресса принадлежит музыке. Режим дня, хорошее питание, чередование активной работы с периодами отдыха, отдых на природе, занятия спортом, игры

Игра «Помогу другу». Ведущий: Поговорите с близким человеком, попытайтесь с ним «проиграть» то или иное событие. Найдите выход. Затем ученики проигрывают ситуации «После двойки», «Предательство друга», «Проигрыш команды».

Занятие 8. «Умение отвечать за свое здоровье»

Ведущий предлагает вообразить, что ученики попали в страну, где люди ведут неправильный образ жизни. Правительство этой страны готово реализовать любые эффективные предложения, выдвинутые за здоровый образ жизни. Учащиеся предлагают свои варианты. Обсуждение: В каком возрасте нужно начинать профилактическую работу?

Полезна ли запугивающая информация?

Нужно ли контролировать работу создателей рекламы?

Нужны ли телепередачи и фильмы, посвященные здоровью?

Должны ли медики помогать людям, желающим отказаться от вредных привычек? С какими профилактическими мероприятиями вы знакомы?

Занятие 9. «Уверенное и неуверенное поведение» Игра «Море волнуется». Ведущий говорит слова: море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три «фигура страха», «фигура обиды», «фигура гнева» и т.д. замри.

Вопросы к ученикам:

Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе?

Какие это были ситуации?

Как вы считаете, что же такое уверенность в себе?

После обсуждения подводятся итоги, и делается вывод, что уверенность в себе – это:

Умение понимать и выражать собственные потребности, чувства;

Умение добиваться цели;

Умение отвечать за свои поступки;

Умение вести себя в стрессовых ситуациях.

Вопросы для обсуждения: Вспомните, бывало ли, что вас ругали за грубость и невоспитанность именно тогда, когда вы чувствовали неуверенность в себе?

Разыгрывание ситуаций. Вызываются добровольцы, которым предлагается продемонстрировать уверенное поведение в следующих ситуациях:

Предлагается отказать сверстнику в ответ на предложение что-то сделать;

Предлагается разыграть сценку в магазине: попросить продавца показать какой-то товар, проявляя уверенность в своем выборе.

Занятие «Я отвечаю за себя»

Анкета:

Мне кажется, что в последнее время для моих сверстников наиболее важными являются проблемы, связанные с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Думаю, что подростки употребляют наркотики из-за причин: стремление приобщиться к чему-то рискованному; любопытство; подражание сверстникам; уговоры или давление; влияние кино, телевидения; незнание последствий; свободное время; одиночество; горе; попытка решить свои проблемы с противоположным полом; напряженные отношения с родителями; др. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я считаю, что наркоман – это человек, который \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Напиши наиболее известные тебе наркотические вещества\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как они тебе стали известны \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отметь три наиболее быстро формирующиеся привычки к употреблению:

алкоголь; наркотические вещества; никотин; азартные игры; кофе; компьютерные игры; сладости; Интернет. Отметь цветом свое отношение к наркотикам: зеленый красный черный оранжевый синий голубой желтый

фиолетовый серый.

Ведущий предлагает учащимся поделиться своими впечатлениями о занятиях: Что нового вы узнали на занятиях?

Изменилась ли ваша жизненная позиция?

Сможете ли вы убедить своих друзей в том, что самым приемлемым является для человека здоровый образ жизни?

ГБОУ РТ школа–интернат для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей.

Доклад по теме самообразованию

«Формирование здорового жизненного стиля»

Автор: воспитатель Хомушку

Айнаа Михайловна

2013г.