**Доклад**

**Воспитание ответственности за свое здоровье, у младших школьников**

*Из опыта работы*

Хоршева Елена Петровна, воспитатель 2 класса

МОУ» Специальная (коррекционная) общеобразовательная

 школа - интернат №2 VIII вида"

Киселёвского городского округа,

Кемеровской области

Актуальность здоровьесберегающего подхода в организации воспитательной работы с младшими школьниками в условиях временного коллектива подтверждается многочисленными исследованиями здоровья детей и возможностями его сохранения.

Научить детей заботиться о своём здоровье, управлять им, совершенствовать его – важная задача, стоящая перед российской школой. И начинать решать её необходимо как можно раньше.

Таким периодом в жизни ребёнка является младший школьный возраст. Возраст, в котором происходит становление человека… период нравственного, интеллектуального, эмоционального, физического, эстетического развития (В. А. Сухомлинский). Именно в младшем школьном возрасте (7-11лет) целесообразно начать работу, направленную на воспитание ценностного отношения у детей к своему здоровью.

Для того чтобы воспитать у младших школьников ценностное отношение к своему здоровью, необходимо создать такие условия, в которых бы дети учились анализировать факты, выделять в них положительные и отрицательные стороны, самостоятельно добывать знания из различных источников, применяя их позже на практике, оценивать свои действия, видеть собственные ошибки, понимать их причины и находить способы как их исправить.

 В реализации поставленной цели применяю различные методы. Одним из основных является беседы, которые я называю «Урок Здоровья», с участием не только детей, но и родителей.

 Первый урок «Как я понимаю, что такое здоровье», признан, выявить знание и понимание учащимися понятия здоровья, его составляющих, умение оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека.

 В ходе беседы дети совместно обсуждают, что такое здоровье и оценивают значимость здоровья для собственного развития, дальнейшей жизнедеятельности.

 В результате формулируется определение здоровья (для этого используются не только высказывания детей, но также толковый словарь С. И. Ожегова), дети знакомятся с компонентами здоровья и пытаются оценить своё здоровье, В результате, закладываются предпосылки для понимания младшими школьниками ответственности за своё здоровье, необходимости выполнения определённых правил, с целью не только сохранения, но и укрепления, совершенствования собственного здоровья.

 Следующая беседа – урок-практикум. На этом уроке здоровья дети совместно (под руководством воспитателя) вырабатывают общие (необходимые для всех) правила, способствующие сохранению и укреплению здоровья. Все правила можно объединить в группы:

* соблюдение санитарно-гигиенических норм;
* активная двигательная деятельность;
* закаливание;
* правильное питание;
* одевание по погоде (соблюдение температурного режима).

 В ходе обсуждения дети приходят к выводу о формировании собственного здоровья

Для реализации поставленной цели мною проводятся мероприятия, которые я разделила на 5 разделов:

1. ***Чистота – залог здоровья***. Работа организуется по нескольким направлениям:
* личная гигиена;
* гигиена жилища;
* гигиена одежды;
* гигиена питания

 Совершенствуя санитарно-гигиенические умения и навыки детей, провожу с детьми беседы, практические занятия, осуществляю контроль за сформированностью культурно-гигиенических умений и навыков. Стимулирую действия похвалой, поддержкой, которые вызывают у детей положительные эмоции и желание выполнить работу ещё лучше, ещё качественнее. Направление работы воспитывает в них дисциплинированность, аккуратность, выдержку, терпение

***2. Мы играем, отдыхаем – своё здоровье укрепляем.***

На прогулках детям предлагаю поиграть в какую-либо подвижную игру (желательно незнакомую детям). Дети, не зная правил данной игры, просят познакомить их с ними

В результате, благодаря такой работе ребята не только узнают много новых подвижных игр, в которые могут играть каждый день, но, находясь в роли ведущего, они учатся чётко объяснять те или иные команды, а, находясь в роли игрока, учатся эти команды правильно выполнять. Такая деятельность способствует не только расширению кругозора, но и воспитывает ответственность, любознательность, познавательный интерес , а также положительные эмоции, которые испытывают дети, исполняя и роль ведущего.

***3. Закаляйся, если хочешь быть здоров!***

Данный раздел предполагает знакомство младших школьников с правилами и способами закаливания, развитием у них навыков закаливания. Сюда включена работа по выполнению детьми утренней гимнастики.

На одном из уроков здоровья я спрашиваю детей о том, как они понимают, что такое закаливание, нужно ли закалять организм человека, нужно ли это детям. Также спрашиваю ребят том, кто из них закаляет свой организм, каким образом? Занимаются ли закаливанием организма их родители? Существуют ли правила закаливания и знакомы ли они детям?

 В ходе беседы подвожу детей к выводу о том, что и закаляться необходимо по определённым правилам, а также, что зарядка способствует тому, чтобы организм рос крепким, сильным, выносливым.

***4. Кто правильно питается, здоровым развивается.***

Правила здорового образа жизни, воспитания здорового человека – это правильное питание, поэтому я выделяю данную тему в специальный раздел, «Разговор о правильном питании», где дети учатся, почему нужно питаться в определённое время, почему нужно есть мясо, рыбу, творог, избегать различных «перекусов», «сухомяток», в результате чего станет меньше жалоб на боль в желудке, отсюда, хорошее настроение на протяжении всего дня.

Направление работы включает не только вопросы физического, но духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Поэтому следующий пункт…

***5. Пусть и сердце и душа будут добрыми.***

Работа предполагает воспитание нравственных качеств личности детей, их духовного здоровья. Она проводится по следующим направлениям:

* воспитание добрых отношений внутри класса (создание детского коллектива);
* воспитание доброго, уважительного отношения к членам своей семьи: родителям, бабушкам и дедушкам, братьям, сёстрам;
* воспитание уважительного отношения к людям, работающим в школе;
* воспитание ответственности за своё поведение, умение анализировать и оценивать свои поступки.
* воспитание любви к своему краю, гордости за его людей;
* воспитание чуткости, отзывчивости.

Формированию, а затем сплочению детского коллектива, развитию добрых, товарищеских отношений среди детей способствуют подготовка к различным конкурсам, праздникам, ролевые игры, в которых дети учатся анализировать и оценивать поступки героев и вместе с тем свои поступки. Большое значение на данном этапе работы играют «откровенные разговоры» , в которых дети рассказывают о себе своим одноклассникам, поначалу это может быть знакомство детей друг с другом, где они расскажут о своей семье, своих увлечениях, интересах. Позже, став взрослее, ребята могут делиться с одноклассниками своими проблемами и получить дружеский совет. Главное для «откровенного разговора» – обстановка доверия, доброжелательное отношения к другим.

 С первого дня ребёнка в школе его окружает множество взрослых. Конечно, педагог становится для него самым важным, самым главным человеком, но ведь рядом с детьми много тех людей, которые делают его пребывание в школе комфортным, уютным, безопасным: это и административные работники, работник медицинского кабинета, и школьный библиотекарь, и работники столовой , уборщицы. Сразу необходимо показать детям важность их труда, маленькие школьники должны понять, что без этих людей их жизнь в школе была бы намного труднее, каждого из сотрудников, называя их по имени-отчеству.

Со всеми взрослыми, которых ребята встречают в школе, они здороваются, а, уходя домой, прощаются.

Кроме того, каждый человек должен знать историю того края, где он родился, рос, где живёт. Без знания своих исторических корней нет Человека. Историю нашего края не надо учить, она сама учит, сама воспитывает теми событиями, которые свершились на нашей кузбасской земле, судьбами тех людей, которые эту историю создавали.

Результатом такой работы является, не только воспитание нравственных качеств личности учеников: доброта, отзывчивость, чуткость, сердечность, сочувствие, сопереживание, сострадание, но и умение работать в команде, воспитание чувство ответственности, самостоятельности, умение планировать свою деятельность. Участвуя в праздниках, торжественных мероприятиях, совершая экскурсии, знакомясь с интересными людьми, дети испытывают глубокие эмоциональные переживания, т.о. формируется их духовно-нравственное здоровье.

 Работа по каждому разделу предполагается на всем периоде обучения. Процесс познания строится таким образом, что на каждом новом этапе, в каждом следующем классе дети не только узнают новое по каждому разделу, но и возвращаются к уже известному им. Имеющиеся у младших школьников знания по тому или иному разделу позволяют им открыть новые, неизвестные ранее стороны изучаемого объекта. Такое направление работы позволяет не просто дать ученикам определённые знания, сформировать умения в преобразовании, обогащении собственного здоровья, но и способствует более глубокому пониманию их детьми. Многообразие видов и форм деятельности, богатство содержания способствуют развитию интереса у младших школьников,

 Получение удовольствия от самосовершенствования. Ощущение здоровья приносит человеку радость независимо от возраста. Научить ребенка осознавать эту радость – дело не трудное. Он просто должен овладеть рефлексией (осознанием) эмоций, то есть понять, элементарное. Что чистая кожа рук по ощущению куда приятнее, чем грязные пальцы.

 Список использованной литературы:

В.А.Сухомлинский. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну. К.: Рад. Шк". \ 1985.-557 с.

Толковый словарь Ожегова. www. ozhegov.ru