Санкт-Петербургская академия

постдипломного педагогического образования

Институт детства

Кафедра специальной (коррекционной) педагогики

**«Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни».**

***Исполнитель***:

слушатель курсов

повышения квалификации

«Здоровьесберегающие технологии в системе коррекционного образования»

***Шувалова Галина Николаевна***

Санкт- Петербург

2013

 Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

            Комплексный подход в воспитательно-оздоровительной работе включает в себя:

* обеспечение психологической комфортности воспитанников и их личностного развития,
* создание условий для реализации оздоровительных режимов дня,
* обеспечение эффективного закаливания, применение психогигиенических методов в условиях школы.
* создание условий для реализации программ, обеспечивающих широкий спектр и высокий уровень компетентности детей в различных сферах познания и адекватных приоритетному направлению развития учреждения.

                   На основе изучения индивидуальных особенностей, состояния психофизического здоровья детей, педагоги планируют и проводят с детьми коррекционно-развивающую работу, включающую в себя гибкость режима дня, щадящий режим организованной деятельности, проведение комплекса оздоровительных мероприятий.     Особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе, включающей в себя: дифференцированный подход к физической нагрузке ребенка во время утренней гимнастики и физкультурных занятий, проведение ЛФК.  Используемая система закаливания включает в себя : пробежки по «дорожке здоровья», воздушное закаливание, дыхательную гимнастику.

 Щадящий режим двигательных нагрузок ослабленных детей состоит главным образом в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе : интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками.

   Имеет свою специфику и предметно-развивающая среда.

             Одним из важнейших условий эффективности нашей работы является теснейшее сотрудничество с родителями воспитанников.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков , во внеклассной деятельности, и во второй половине дня . Я работаю воспитателем и представление о здоровом образе жизни даю учащимся через «уроки здоровья», практические занятия, беседы, чтение, рисование, наблюдение за природой, уходу за растениями, игры, проектная деятельность детей .

Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы. Приведу для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с младшими школьниками.

 Чистые руки:

показать, как правильно мыть руки;

доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

. Здоровые зубы:

показать на рисунке последовательность чистки зубов;

почистить зубы щеткой и пастой;

доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);

составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

Красивые ногти:

показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;

правильно подстричь ногти на руках;

порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

Внешний вид:

выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;

показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;

доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

Беседы - очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление - «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др.

Подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать врассыпную по всей площадки). Однако, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспосабливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивания и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуется приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Прогулка необходима для снятия стресса, поддержания хорошего настроения, встречи с друзьями, отдыха. Закончи свой день прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее.

Правильное питание - залог долголетия. Неправильное питание приводит к болезням.

Человек должен быть внимательным и осторожным повсюду: в быту, на улице, на производстве, при обращении с животными. Осторожность - одно из важнейших качеств человека, продлевающих его жизнь.

Режим необходим, как воздух. Правильное распределение времени в течение всего дня снимает утомляемость всего организма, повышает его работоспособность.

Проектная деятельность детей. Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Ученик 4 класса моей группы под моим руководством принял участие в городском конкурсе , на конкурс он представил проект в виде презентации на тему « Солнце, воздух и вода» Презентацию он создавал совместно с родителями, а текст защиты проекта мы составляли вместе.

Таким образом, в работе направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников любые методы работы с детьми, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр кинофильмов и др., важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки - путешествия, уроки - КВН, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

В рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий педагоги могут использовать следующие формы учебной и внеклассной работы: беседы, работу с книгой, утренники, игры, соревнования, уроки и праздники здоровья.

Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка знаний о ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.