Доклад на тему: «Формирование основ ЗОЖ в начальной школе»

Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное

описание счастливого состояния в этом мире.

[Джон Локк](http://www.wisdoms.ru/avt/b132.html)

Еще в 1948 году Всемирной Организацией Здравоохранения было дано определение здоровья, где сказано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Ученые доказали, что наличие здоровья у ребенка является важнейшим условием успешного усвоения школьных программ по общеобразовательным предметам, профессиональной подготовке.

За последние годы уровень здоровья детей неукоснительно снижается. Исследования специалистов подтверждают, что уровень физического, душевного благополучия россиян, особенно детей школьного возраста, становится все меньше. «Коэффициент здоровья в России составляет 0,2. Это означает, что из 10 человек только двое здоровы». [№ 4]

Главная цель воспитания в школе - формирование всесторонне гармонично развитой личности ребёнка. А без здоровья невозможно сформировать гармонично развитую личность - здоровую нравственно, психически и физически.

При поступлении ребенка в школу ведущей становится учебная деятельность. Нагрузки на детский организм на данном этапе резко возрастают во много раз. В это же время происходит формирование осанки, идет активный рост и развитие всех систем организма. По официальным данным в России лишь 14 % детей, пришедших в школу, практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, около 35% имеют хронические заболевания. Количество детей, которые уже в начальных классах оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется от 20% до 30% от общего числа обучающихся.

В современных условиях уровень культуры общества немыслим без культуры здоровья. Обучение должно способствовать формированию культуры здоровья, которая является частью культуры общества.

Именно культура с детства осваивается ребенком под руководством взрослых в специально задаваемых условиях и ситуациях в процессе социализации. Поэтому ведущая педагогическая идея заключается в создании необходимых условий не только для укрепления и сохранения здоровья детей, но и обучении их тому, как быть здоровыми.

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 основ здорового образа жизни (ЗОЖ) школьника является важной задачей педагогики.

Проблема формирования основ здорового образа жизни особо актуальна для младшего школьного возраста, поскольку в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности, а ребёнок включается в осуществление сложной работы по саморефлексии,  самопостроению, самоконтролю и саморегуляции (по И.М.Воронцову).
Конечной **целью**, определяющей направленность процесса формирования основ здорового образа жизни школьников является культура здорового образа жизни (ЗОЖ) личности.

Сохранение и укрепление здоровья – это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В своей работе я определила следующие **задачи**:

1. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Формирование у обучающихся потребности в здоровье и сознательном отношении к нему.

3. Оздоровление детей, профилактика заболеваний.

4. Формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

5. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

При реализации поставленной цели и задач я руководствуюсь следующими **функциями**:

Учебно-просветительская - расширение кругозора, формирование оздоровительно-гигиенических знаний.

Научная - расширение знаний об организме человека, его возможностях и резервах, вредном и полезном воздействии окружающей среды на организм ребенка.

Воспитательная - формирование личности ребёнка как носителя здоровой культуры.

Социальная - социализация школьников в современной среде, умение взаимодействовать в социуме.

Мною были выдвинуты следующие **направления**:

1. Создание положительного эмоционального настроя.

Внутреннее напряжение любого человека, выходящее наружу в виде отрицательных эмоций, передается людям, которые находятся рядом. Особенно опасны такие эмоции в отношениях учителя и ученика, что ведет к развитию у детей неврозов, отрицательного отношения к учебе, нежеланию самостоятельно приобретать знания, притупляет память, внимание, нарушает общее самочувствие ребенка.

Зарождение приятного настроения – самое первое в предупреждении болезней. А начать это можно с обыкновенной улыбки. Вошедший в класс с улыбкой учитель располагает к себе детей, вызывает ответные положительные эмоции. Особенно это важно в начальных классах, ведь маленькие дети намного чувствительнее, их психика неустойчива, они более ранимы. Проведение пятиминуток «хорошего настроения» в сочетании с интересными физическими упражнениями, зарядкой смогут настроить детей на позитив. Таким образом, идёт подготовка детей эмоционально и физически.

1. Физкультминутки и подвижные упражнения в течение урока.

Специалисты утверждают, что объем знаний, которым нужно овладеть ученику не механически, а осмысленно, неукоснительно растет. Это часто ведет к тому, что учитель экономит время на уроке для обучения именно за счет физкультминуток, не понимая, что наносит вред здоровью обучающихся.

 Неотъемлемой частью моих уроков являются физкультминутки, в ходе которых обучающиеся выполняют различные упражнения для снятия утомления, и повышения умственной  работоспособности.

Физкультминутки должны быть несложными, легко запоминающимися, интересными. Они направлены на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки. Этот вид физических упражнений особенно важен в 1-2 классах, так как процесс привыкания к условиям учебы у этих детей является очень напряженным. Но не менее важны они и в последующих классах, когда увеличивается умственная нагрузка.

1. Пальчиковая гимнастика.

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Работы В.М.Бехтерева доказали, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, массируя которые можно привести в гармоничные отношения тело и разум, воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные.

На уроках мы используем массаж пальцев перед письмом, упражнение «Скалка» – покатать ручку между ладонями, покатать ручку между большим и указательным пальцем, упражнение «Игра на клавишах» – по очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту, упражнение «Мороз» – потирание ладошек.

1. Упражнения для укрепления и тренировки зрения.

Плохое зрение в наше время более распространено, чем раньше. Причины различны, но специалисты выделяют длительное сидение за компьютером , увлечение просмотром телепередач. Исследования доктора Бейтса из Нью-Йорка, которые продолжались более тридцати лет, позволяют говорить, что дефекты зрения большей частью происходят не из-за необратимых изменений формы глаза, а лишь из-за функциональных расстройств. Определить отклонения в зрительных функциях может педагог, если замечает, что ученик при письме или чтении низко наклоняет голову над книгой (тетрадью), наклоняет голову в какую-нибудь сторону, периодически смотрит одним глазом, часто трет глаза, быстро устает при чтении, плохо видит написанное на доске. У современного ребёнка нагрузка на глаза огромная, а отдыхают они  только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме урока и использовать гимнастику для глаз.

Мною используется следующая гимнастика для глаз:

1. Крепко закрыть глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с (8 раз).

2. Быстро поморгать глазами (10-15 с).

3. Посмотреть вправо, влево, наверх, вниз (8 раз).

4. Круговые движения глазами по 6-8 раз в каждую сторону.

5. Движения глазами по восьмерке.

6. Закрыть глаза и массировать веки в течение минуты легкими круговыми движениями.

Упражнения укрепляют мышцы глаз, улучшают кровообращение, являются профилактикой близорукости. Их рекомендую детям делать дома во время выполнения письменных и устных домашних заданий, знакомлю с данными упражнениями родителей.

Воспитание культуры здоровья и основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста осуществляется в системе оздоровительных мероприятий на всех проводимых уроках, классных часах и внеклассных мероприятиях по специальной тематике, проведении игр, бесед, викторин, специальных здоровьесберегающих упражнениях.

В 1 классе проводилось ряд практических занятий по темам: «Вместе весело играть», «Учимся выполнять утреннюю гимнастику». Классные часы: «Что такое режим дня», «Где можно и где нельзя играть», «Здоровый сон», «Чистые руки», «Мои помощники – глаза», «Правильное питание». Викторины: «Правила поведения на дороге жизни», «Народная мудрость», «Прогулки зимой».

Систематическая работа по формированию ЗОЖ у обучающихся будет продолжена на протяжении всего обучения в начальной школе.

Библиографический список:

1. Базарный, В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В. Ф. Базарный «Советская Россия», 2007 г.
2. Вавилова Е.Н.Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение,1986.
3. Дик Н.Ф.Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. – Феникс,2009.
4. Дыхан Л.Б., Кукушкин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология – М.-Центр «Март», 2005.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 –4 классы. М.: «ВАКО», 2010.
6. Матвеева А.М.Здоровый образ жизни. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
7. Интернет ресурсы