Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Петровскозаводская средняя общеобразовательная школа»

Сармановского муниципального района Республики Татарстан

# Выступление на заседании ШМО «Начальная школа»

**Использование здоровьеберегающих технологий с внедрением ФГОС нового поколения**

 Учитель начальных классов: Шарифьянова А.А.

04марта 2013-2014 учебный год

 С первых шагов и до последнего вздоха, главным даром природы было, есть и будет здоровье. Возникают

новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, а встречаясь, мы желаем друг другу не богатства, не продвижения по службе, не успехов в учебе, а именно здоровья.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта – это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

И потому, одна из главных задач современного педагога – научить детей культуре здорового и безопасного образа жизни. Но для этого не достаточно тех мероприятий, которые мы проводим обычно, т.е. физминутки, игры и пальчиковой гимнастики, необходимы новые формы и методы работы. И не стоит относится к этому вопросу поверхностно, потому что только здоровый ученик – успешный ученик.

Задачи моей работы:

сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

научить выполнять правила личной гигиены и развить, на ее основе её использования, готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье;

сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

дать представление, с учётом принципа информационной безопасности, о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно – ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно – развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технологии предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

 «Береги честь смолоду!» — предостерегает нас народ­ная мудрость. Изменим немного ее смысл: «Береги здоро­вье смолоду!»

С внедрением ФГОС приоритетным направлением деятельности педагога становится программа « Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни», которая включает как урочную , так и внеурочную деятельность.

Надеюсь, все представленные мною материалы помогут в воспитании у учеников культуры здоровья. Как хочется, чтобы по окончании школы каж­дый из них все-таки открыл для себя здоровый образ жизни и понял, что «единственная красота — это здо­ровье» *(Генрих Гейне).*

 Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Невозможно решить данную проблему здоровья, применяя традиционные педагогические технологии проведения урока.

 Давайте обернемся и посмотрим на традиционную модель обучения

 Это авторитарный стиль поведения учителя по отношению к ребенку. Этому способствует и расположение школьников в кабинете. Дети сидят так, что не видят друг друга, не видят глаз, выражений эмоций. Каждый имеет возможность заниматься своим делом, большинство пассивно слушают, легко выпадают из активного процесса обучения, особенно последние ряды. Учитель 70 % времени говорит сам, ожидает правильные ответы и не доволен, если ответ ученика не совпадает с ожидаемым, поощряет лишь тех, кто быстрее, активнее дал ответ, не замечает или ругает тех, кто реагирует медленнее.

Главный недостаток современной системы образования в России – это авторитарность, доходящая в некоторых школах и у некоторых учителей до деспотизма. Понятие «заставить ученика»- из числа самых распространенных. Нет ничего опаснее высокомерия учителя и иллюзии своего могущества. Чем больше на уроках проявлений авторитаризма, тем более скованными чувствуют себя на уроке его ученики, тем в меньшей степени эта педагогическая технология может быть названа здоровьесберегающей.

Когда учитель входит в класс, на него с надеждой смотрят десятки глаз детей и в них вопрос: «Что ты принесешь в мою жизнь, взрослый человек?» Дети верят учителю и хотят ему понравиться, у них есть желание учиться. Но у учителя порой проявляется нетерпимость по отношению к отдельным ученикам. Это может выражаться, как явно (гнев, оскорбление, неприязнь), так и косвенно (реплики, мимика, жесты, интонация). Такая негативная установка на личность ребенка разрушает педагогическое общение, ведет к конфликтам, подавляет природные склонности и интересы ребенка. Только положительными эмоциями и чувствами учитель добивается значительно большего взаимопонимания со своими воспитанниками, что является наивысшей гарантией успеха его воспитательной миссии

Я считаю, что проблема здоровья детей возникает и по причине того, что для многих учителей главная задача их деятельности – это образование любой ценой. Знания любой ценой, как раз и даются детям ценой собственного здоровья. Поэтому современные технологии воспитания, ориентированные на укрепление здоровья должны строиться не на чувстве страха, вины и стыда, а на стимулировании, прежде всего их положительных чувств: успеха, оптимизма и веры в свои силы и способности.

Каким же должен быть современный здоровьесберегающий урок?

 **Условия здоровьесбережения на уроке**

Соблюдение этапов урока.

Использование методов групповой работы.

Использование интерактивных методов.

Создание положительной психологической атмосферы.

Активность каждого участника.

Физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

Выполнение требований санпин, неукоснительное выполнение режима дня

Педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе

Педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.

 Технология раскрепощенного развития.

Упражнения для глаз.

Дозировка объема учебного материала.

**Структура современного здоровьесберегающего урока.**

Начинать урок рекомендуется с ритуала приветствия, выполняющего роль “разогревающего” упражнения.

 Проверка домашнего задания должно быть построено не как проверка (правильно-неправильно), а как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).

 В вводной части урока организуется актуализация знаний по теме урока.

В основной части формулируются новые представления (это наиболее информативная часть урока).

 Заключительная часть используется для закрепления убеждений и отработки на их основе личной стратегии поведения.

Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Важное условие урока - это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

 Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста.

Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежесуточно. Интересно отметить, что для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и т.д. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается. В процессе работы я широко применяю динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм. Примеры физминуток и динамических пауз в многообразии представлены в современной методической литературе, и подобрать ту или иную подвижную игру не представляет сложности для педагога.

Большое оздоровительное значении в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

 Я хочу познакомить вас с некоторыми приёмами:

 Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов; буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры (размер изображённых предметов от 1 до 3 см). По моей просьбе дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в классе картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения.

 Использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана размером 1 на 2 м изображены какие-либо цветные фигуры (овал, восьмёрка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат я размещаю выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене). По моей просьбе дети начинают «пробегать» глазами по заданному направлению (обязательно стоя).

При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории . Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии

Можно использовать такие упражнения для глаз, которые хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения. С этой же целью можно провожу мимические упражнения. Например, на карточках нарисованы лица с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные, либо Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

Сенсорно-дидактические кресты представляют собой приспособление для крепления наглядного материала. Дидактический материал подвешивается на сенсорно-дидактическом кресте к потолку, чем обеспечиваются колебательные движения наглядности, что создает повышенную эффективность зрительного восприятия

Работа с сенсорными крестами способствует развитию речемоторной функции детей.

Предупреждает развитие рефлекса склоненной головы.

Способствует более эффективному развитию глубинного и стереоскопического зрения.

Активизирует нейродинамические процессы головного мозга.

Способствует предотвращению зрительного утомления и зрительных расстройств.

«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз) – закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию провожу под спокойную расслабляющую музыку. Примером такой работы может послужить упражнение «Путешествие на облаке».

- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Также с целью релаксации применяю упражнения на растяжки и чередование мышечного напряжения и расслабления. Примеры: «Снеговик»:

 - Зима – снеговик крепкий, как лёд. Пришла весна – снеговик начал таять.

 «Тряпичная кукла и солдатик»

- Кукла – ножки и ручки мягкие, голова наклонена вперед, спина расслаблена. Солдатик – прямая осанка, голова поднята, мышцы рук и ног напрягаются.

Не нужно забывать и о дыхании. Урок начинаю с успокаивающего дыхания. А во время контрольной или самостоятельной работы использую мобилизующее дыхание. Дыхательные упражнения также включаю и использую на уроках чтения, окружающего мира, когда материал на уроках устного характера. Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать. Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволили мне преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Эти дыхательные упражнения обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз. Примеры: «Свеча» (упражнение на развитие дыхания без участия речи) – И.П. – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох носом - и животик становится как «шарик», и постарайтесь одним выдохом задуть свечу (выдох – «шарик сдувается»). А теперь перед вами 5 маленьких свечек. Сделайте вдох и задуйте свечки маленькими порциями выдоха. «Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса) – подражаем гудку парохода («у»), вою ветра («в»), писку комара («з»), произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Необходимо заметить, что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Поэтому во время уроков использую музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные.

Психогимнастика – это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Подобные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения. Пример: Игра «Путешествие в лес» (под звуковое сопровождение «Голоса леса» дети произвольно изображают то, о чем говорит педагог): – Мы в лесу. Под ногами мягкий мох. Идем по нему неслышно, на носочках. Впереди непролазная чаща. Вставайте за мной, пойдем по узкой тропинке. Не отставайте, идите точно друг за другом. После сильного ветра повалились деревья, нам придется через них перелезть. Ой, я обо что-то укололась! Да это же ежик! Покажите, какой он. Ежик побежал дальше, а нам пора возвращаться. Интересно наблюдать, как во время подобных упражнений дети сразу зажимают нос пальцами, если погружаются в море, или по-настоящему боятся наступить в «воду», если переходят ручей по камешкам.

При обучении школьников младших классов особое внимание уделяю упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

(Сл.20)Известно, что основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. При этом установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении. Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветовые круги, выставленные на классной доске (диаметр - 30 см). Каково же их назначение?

Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

Синий круг - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

Красный круг - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

Зелёный круг - для успокоения, если дети расшумелись.

Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

А так же в имеются несколько роликов « Цветотерапия», мы просматриваем какой либо, смотря какое событие нам предстоит. Например , перед важными мероприятиями, когда нужно быть в тонусе, мы просматриваем ролик с красными изображениями, потому что красный цвет наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с неприятностями. Формирует лидера. Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.

 А вот когда надо успокоится, прийти в себя , просматриваем зеленый цвет, так как он помогает нам быть ближе друг к другу. Когда вам недостает зеленого цвета, вы лишаетесь гармонии. Помогает при негативных психических состояниях: неуравновешенность, злоба, грубость, скованность в эмоциях и чувствах.

Учитель начальных классов может обогащать содержание предметного материала задачами,примерами, упражнениями на валеологическую тематику.

Русский язык.

Прием 1. Вежливые слова и здоровье.

Дети списывают с доски слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи, здравствуйте. Учитель просит подумать, что общего между этими словами, и продолжить список. Затем говорит:«Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще их друг другу. Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются, давайте вместе скажем:

– Я хочу быть здоровым.

– Я могу быть здоровым.

– Я буду здоровым».

Прием 2. Списывание текста о здоровье.

Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст: Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье дает уменье. Терпенье и труд все перетрут! Или такой текст: Чистота – залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жует, тот долго живет. С курами ложись, с петухами вставай. Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если дети с раннего возраста следуют им.

Прием 3. Анатомический диктант. Кости пальцев называют фалангами. В большом пальце две фаланги, а в остальных по три. Все кости вместе образуют скелет. Кости дают опору органам и защищают их. Кости бывают очень большие и совсем маленькие. Даже в горле есть кость. Она называется подъязычная». Предложить детям ощупать свои кости, побеседовать об их значении и о том, как сохранить их здоровыми на всю жизнь.

– Каждый человек имеет свое имя. Каждая кость скелета имеет свое название. Кости ладони в медицине называют пястными.

Прием 4. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать

обобщенные выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении.

« Колобок»

Дети легко и охотно приходят к заключению:

– Если мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

« Сестрица Аленушка и братец Иванушка » .

– Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоеме вода не может быть чистой, ее надо кипятить.

– Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

– Нет. В ней могут быть невидимые глазу живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания. Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:– Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Мойте руки перед туалетом. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот

Математика.

Прием 1. Математический разбор пословицы (сложение и вычитание).

Учитель приводит как условие задачи русскую народную пословицу: «Вставай в 5, завтракай в 9, обедай в 5, ложись в 9 – проживешь 99».

Воп р о с 1 . Через сколько часов после подъема рекомендуется

Данный прием напоминает о нормальном режиме дня и правильном ритме питания как необходимых условиях здоровья, к соблюдению которых нужно стремиться.

Прием 2.

Задача 1. При рождении скелет ребенка имеет 350 костей. У взрослого человека – 260 костей.

Вопр о с 1: На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорожденного?

О т вет : С ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90. 350 – 260 = 90.– Куда деваются эти кости?– Они срастаются.

Задача 3. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями, – 60 %,а нарезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?

О т в ет : в 2 раза (13; 75).

Задача 3 Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. На сколько лет сократит свою жизнь человек, если он в течение 10 лет будет ежедневно выкуривать по одной пачке сигарет?– Никогда не начинай курить! Курение вредно для легких и для всего организма.

Ребенок, который начинает курить, хуже растет, чаще болеет, плохо справляется с учебой. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится яд – никотин – и еще примерно 200 других вредных веществ.

Окружающий мир. Прием 1. Тема «Введение». Природа и человек.

– Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе все взаимосвязано. В народе говорят: «Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, дает человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому обществу – мир и процветание.

Прием 2. Лекарственные растения твоего края.– Природа дает человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, ромашка, шиповник, черемуха, береза, липа, дуб, ель, пижма, одуванчик – не перечесть всех природных врачей.

Прием 3. Всегда ли вода чистая?– Чистой можно считать воду прокипяченную, которая в течение суток находилась в закрытом сосуде.

Самая чистая и самая полезная вода – талая, в первые 6 часов после размораживания. Недаром, птицы из южных краев летят на север. А больше всего долгожителей на Кавказе и в Якутии. Единственным общим условием их жизни является использование ледниковой воды.

 В Древней Греции очень ценились занятия физическими упражнениями. Было замечено, что именно при ходьбе , в движении лучше думается. Продолжателями греков можно считать японцев, у них есть правило: каждый день необходимо совершить 10000 шагов, и это является одной из причин долголетия японцев. Поэт ому мы проводим уроки в « движении», например при изучении имени прилагательного , организуется небольшая экскурсия, где в процессе ходьбы дети называют признаки встречающихся предметов, определяют их род, число и т.д.

Что ни говорите, главные основы здорового образа жизни закладываются в семье. Главное, чтобы пример семьи был позитивным. Родителям необходимо постоянно напоминать об основной роли семьи в закладывании основ ЗОЖ, о воспитании и физическом и духовном становлении, об ответственности за формировании жизненной позиции детей. Призывать почаще быть рядом с ребятами, разделять их интересы, поддерживать интересы, стремления и хобби. Наконец, организовывать в классе семейные праздники, совместные походы, проводить соревнования.

Итак, напомню, важное условие формирования формирования любого качества личности заключается в осознании и убеждении личностью необходимости принятия этого качества. Знания о здоровом образе жизни ребята получали и получают в ходе бесед, классных часов, мероприятий, иногда из СМИ. Хотя последние решают совершенно другую задачу. Чего стоит реклама чипсов, гамбургеров. И других продуктов, которые нам предлагают сделать своей постоянной пищей. А телевизионной вечернее представление пи ва или напечатанныя в глянцевых журналах привлекательная реклама сигарет! Профессионалы – рекламодатели мастерски исполь зуют эмоциональный фактор формирования привычки. Поэтому педагогам необходимо использовать те же приемы и никак нельзя забывать о мотивации формирования качеств личности через мощные эмоции. Следовательно, все мероприятия по формированию ЗОЖ – от обыкновенного классного часа до масштабного спортивного праздника- должны быть подготовлены и проведены качественно, с использованием средств мощного эмоционального воздействия: музыка, доходчивое и интересное слово ведущих, подобранный материал, медиасредства.

Кроме того, формы мероприятий должны не только соответствовать поставленным задачам, но и быть интересными для детей, отвечать их запросам и интересам.

Лучше всего дают разнообразные знания о ЗОЖ, формируют их в качество личности мероприятия в форме реалити. Те, которые разрабатываются и проводятся с непосредственным участием ребят. Чем большее место в деятельности ребенка занимает творчество, тем большее удовлетворение при нося проведенная работа и выступление. В « Реальном режиме « проходят соревнования, игры, турпоходы , прогулки на « природе».

Ребята нашего класса не только участвуют в классных часах и мероприятиях в школе, но уже и сами пропагандируют ЗОЖ.

Мной разработана программа «Здоровье» , которая предусматривает работу с детьми и родителями. Ведется паспорт здоровья.

 Ребята активно занимаются спортом. Уровень воспитанности заметно вырос.

Важно научить детей самих заботиться о своем здоровье, воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность, развивать личностные качества, способствующие познанию себя, управлению своим эмоциональным и физическим состоянием.