МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ (МГОУ)

Кафедра социальной безопасности

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

 по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

тема:Формирование привычки здорового образа жизни

 детей, обучающихся в начальной школе

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнила студентка:\_\_2\_\_группы \_\_1\_ курса\_\_заочной\_\_формы обученияфакультета психологииАртемова Елена Николаевна |
| Руководитель: ст.пр. кафедры Социальной безопасности Приоров Г.Е.Дата защиты: «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | Регистрационный номер\_\_\_\_\_Дата регистрации\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Москва

2015

СОДЕРЖАНИЕ:

 Стр.

Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3-4

Глава 1. Теоретические основы формирования привычки

здорового образа жизни у детей, обучающихся в начальной школе.

1.1.Основные понятия здорового образа жизни. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4 - 6

 жизни у детей. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6 - 7

1.3. Принципы и направления формирования здорового образа жизни

 у детей, обучающихся в начальной школе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8 - 10

Глава 2. Методика формирования привычки здорового образа жизни

 у детей, обучающихся в начальной школе

2.1. Цель и задачи программы формирования привычки здорового

 образа жизни у детей, обучающихся в начальной школе.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11 - 12

2.2. Условия реализации, формы, средства и дидактические

приемы, используемые в программе. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 12 - 13

* 1. Из опыта работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 13 - 15

Заключение.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15-16

Список используемой литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 16

**Введение.**

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки, недостаточная осведомленность родителей в формировании здорового образа жизни детей и т.д. Весьма существенным фактором «нездорового поколения» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

 Образовательное учреждение сегодня должно и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Именно в школьном начальном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества. Перед школьным образованием встает задача сформировать такую модель поведения, которая, была бы направлена на сохранение и укрепление его личного здоровья. Нашей важнейшей задачей в настоящее время является – здоровье подрастающего поколения, и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление.

**Тема:** Формирование привычки здорового образа жизни у младших школьников.

**Цель:** Определить наиболее эффективные методы формирования здорового образа жизни у младших школьников

**Задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу, статьи, доклады на сайтах интернета по данной проблеме.
2. Определить условия развития привычки здорового образа жизни у младших школьников
3. Выявить эффективные методы работы по формированию ЗОЖ у младших школьников.

**Актуальность темы исследования:**

 Формирование у детей привычки здорового образа жизни актуальная, своевременная и достаточна сложная задача. Ведь именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого человека.

Особенно актуальна это проблема. Учебная деятельность требует от ребенка каждодневного изнурительного труда, интенсивной физической и психической нагрузки, которые растут и увеличиваются ежегодно. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание приводят к ослаблению здоровья, усталости, некоторые дети не задумываются, какой образ жизни они ведут, не имеют мотивации на его улучшение. Но ведь 50% состояния здоровья человека зависит от выбранного им образа жизни.

В связи с этим возникает явная необходимость в разработке и внедрении новых подходов к системе знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию привычки здорового образа жизни у детей?

Приобщение детей к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс воспитания.

И здесь необходимо создание такой системы воспитательной работы, при которой произойдет объединение оздоровительной и образовательной деятельности, что будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, формированию привычки здорового образа жизни.

**Глава 1. Теоретические основы формирования привычки здорового образа жизни у детей, обучающихся в начальной школе.**

**1.1 Основные понятия здорового образа жизни.**

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 т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

 Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека. Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: питание, физическую активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. От этих составляющих и образ жизни может быть различным.

 Здоровый образ жизни формируется в семье, и в школе. От того, насколько успешно удается внедрить и закрепить в сознании детей принципы и навыки ведения здорового образа жизни, в последующем зависит жизненная позиция человека. Для этого нужна мотивация участия самих учащихся в этом процессе, а также освоение практических навыков сохранения и укрепления здоровья, привычки ведения здорового образа жизни. Это, прежде всего, зависит от деятельности системы воспитания, создания здоровьесберегающей среды, тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Здоровье - это не отсутствие болезни как таковой или физическихнедостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Физическое здоровье:

* это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
* это состояние роста и развития органов и систем организма (медицинское определение).

Психическое здоровье:

* это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
* это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Существуют признаки индивидуального здоровья:

-специфическая и неспецифическая устойчивость к действию

 повреждающих факторов;

- показатели роста и развития;

- текущее функциональное состояние и потенциал организма и личности;

-наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития.

Понятие «здоровье» в отношении человеке отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов.

 Здоровье человека во многом зависит от стиля его жизни. Он определяется социально - экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями человека.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции;

-отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

В заключение главы можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни является интегративным качеством в структуре становления личности школьников, представляющей собой совокупность ценностных ориентацией личности на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья, профилактики хронических заболеваний, теоретических знаний и практических форм поведения, способствующих выполнению учебных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях.

**1.2. Необходимость формирования культуры здорового образа жизни**

**у детей.**

В законе РФ «Об образовании» среди принципов государственной политики в области образования первоочередным назван принцип гуманистического характера образования, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. В ст. 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» определено, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяется уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

Однако исследования последних лет показывают, что около 30-35 % детей приходит в 1-ый класс с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья. Среди выпускников школ уже более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. Напрашивается вывод, что образовательные учреждения здоровье детям не прибавляют, а даже наоборот. Конечно, проблема охраны здоровья детей и подростков – проблема комплексная, и сводить все аспекты ее только к учебному заведению было бы неправильно. Но, в то же время, анализ структуры заболеваемости учащихся убедительно показывает, что по мере обучения в школе растет число болезней дыхательных путей, патологий органов пищеварения, нарушение осанки, заболеваний глаз, пограничных нервно-психических расстройств. Подобные состояния здоровья не только результат длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, но и ряда таких педагогических факторов, как:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;

- интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и

объема учебной нагрузки);

- раннее начало дошкольного систематического обучения;

- несоответствие программ и технологий обучения функциональным

возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных

физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;

- недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны

здоровья ребенка;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья

детей;

- существенные недостатки в действующей системе физического

воспитания и в работе медицинских служб.

В связи с этим одной из приоритетных задач системы образования должно стать создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них отношения к здоровью как к главной человеческой ценности.

 Вшкольные годы возникает немаловредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям.

В наше время *компьютеры* так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Мы все живем в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. Однако в последнее время встает волнующий всех вопрос о влияние компьютера на здоровье человека, а ребенка в особенности.

Компьютер может стать помощником, учебным пособием для ребенка. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие - замечательно рисовать. К тому же, есть хорошие развивающие компьютерные игры для детей – а это отличный способ чему-то научиться, а умение пользоваться Интернетом может стать хорошей школой общения, и кроме того вы научитесь искать и отбирать нужную вам информацию. Взрослым важно помнить, что даже самые искушенные дети не видят опасностей Интернета и не осознают рисков его использования.

Проблема заключается в том, что у детей еще не сформированы критерии различия. Ребенку, в силу особенностей его психологического развития, интересно все. Оставить ребенка один на один с компьютером в Интернете, это все равно, что бросить его одного на улице большого и незнакомого города. Когда ребенок часами сидит один за компьютером, происходит почти то же самое – скорее всего, он слоняется по виртуальным улицам и подворотням. Поэтому, родители и педагоги сначала сами должны научиться азам компьютерной безопасности, а потом научить этому своих детей. Для этого нужна хорошо продуманная методика обучения основам информационной безопасности.

**1.3. Принципы и направления формирования привычки ЗОЖ у детей.**

Работа по формированию здорового образа жизни в общеобразовательном учреждении должна вестись в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики]:

-Принцип ненанесения вреда.

-Принцип приоритета действительной заботы о здоровье учащихся и педагогов.

-Принцип триединого представления о здоровье.

-Принцип субъект - субъективного взаимодействия педагога с учащимися.

-Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.

-Принцип контроля над результатами.

Основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся является:

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательного учреждения;

- нормализация учебной нагрузки;

- разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие;

- создание системы и механизмов совместной деятельности школы и семьи по формированию культуры здорового образа жизни учащихся, их родителей, педагогов.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них привычки здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

В воспитании детей часто используется слово «*привычка*». Безответственность, отсутствие трудолюбия, неорганизованность и многое другое относим к вредным привычкам. Но мы должны задуматься над тем, что основой всех этих проблем является отсутствие привычки у детей к тому, чтобы быть здоровыми духовно и физически. Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, — заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении!» и т. д. Видимо, поэтому наши воспитанники среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье.Ребенок в младшем возрасте чрезвычайно подражателен и, если он видит, что старшие сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его окружении.Когда ребенок подрастает в такой обстановке, то его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

Полезными привычками можно назвать стремление к саморазвитию, к повышению уровня знаний, к занятию физкультурой, а также к таким эстетичным формам проведения свободного времени, как посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию.Привычки – это форма нашего поведения. Недаром А. С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном младшем возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен *режим дня*. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха. Важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия.Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет *гигиена сна.* Потребность во сне составляет у детей начальной школы– 9-10 часов,

*Питание.*

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации.Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.

Правильное питание школьника должно быть:

* соответствующим возрасту;
* желательно четырехразовым;
* сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
* полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей осуществляется по следующим направлениям:

*1. Привитие культурно-гигиенических навыков.*

Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего школьного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Главное то, что в этом возрасте происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий, с одной стороны, весьма затруднительна их ломка – переделка с другой. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

*2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной*

*помощи.*

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

*3. Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.*

Одним из показателей здорового образа жизни является отношение человека к движениям, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей жизнедеятельности. Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

4*. Формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.*

Особое место уделяется работе с родителями. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его. Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо. В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка.

**Глава 2.Методика формирования привычки здорового образа жизни удетей, обучающихся в начальной школе.**

 **2.1. Цель и задачи воспитательной системы по формированию привычки ЗОЖ у детей, обучающихся в начальной школе.**

 В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, каждой школе дано право разработать свою программу, которая должна определять содержание образовательного процесса и в которую должны органично войти разделы, формирующие общую культуру школьника, помогающие его духовно-нравственному, личностному и спортивно-оздоровительному развитию.

Содержание воспитательной деятельности основывается на признании ценности учащегося как личности, на развитие и проявление его способностей и индивидуальности, при обеспечении организационного, мотивационного, волевого, психологического единства всех участников воспитательного процесса как коллектива единомышленников.

 Сохранение здоровья детей является одним из главных вопросов педагогов и родителей.Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.Поэтому нашу работу во внеурочной деятельности в этом направлении стремимся строить с учётом приоритета, каковым является сохранение и укрепление здоровья учащихся

 Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:

- организацию свободного времени с преобладанием движений;

 - личную гигиену, привычное питание;

 - отсутствие травматизма;

 - здоровые привычки.

 В поиске новых идей, форм и методов работы, в нашей школе разработали воспитательную систему по формированию привычки здорового образа жизни у младших школьников. Она охватывает весь педагогический процесс, интегрируя учебные занятия, внеурочную жизнь детей, разнообразную деятельность и общение, учитывая влияние социальной, природной, музыкально-эстетической среды.

Воспитательная система составлена с учетом ФГОС начального общего образования

*Задачи:*

* Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей, педагогов сверстников;
* Понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
* Знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
* Первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
* Отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

*Принципы реализации воспитательной работы.*

1. Доступность:

- учет возрастных особенностей детей

- адаптированность материала к возрасту

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному

- частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Наглядность:

- учет особенностей мышления

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности

5. Дифференциация:

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

**2.2 Условия реализации, формы, методические приемы, используемые в воспитательной системе.**

Для реализации системы воспитательной работы в нашей школе созданы следующие *условия:*

- спортивные инвентари, тренажер;

- наглядный уголок «Здоровый я – здоровая страна».

 Воспитательная работа осуществляется в совместной деятельности воспитателя-педагога на занятиях во внеурочной деятельности через работу кружков, через режимные моменты, самостоятельную деятельность детей и включает в себе:

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в коттедже

– организация питания учащихся;

–проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– проведение физминуток, утренней зарядки, организациисезонных игр.

Используются следующие *методические приемы:*

- рассказы и беседы воспитателя; - исполнение музыкально-ритмических движений, разучивание танцев;

- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок,

плакатов;

-заучивание стихотворений;

- подвижные игры;

-пальчиковая и дыхательная гимнастика;

- физкультминутки.

*Содержание работы разделов:*

*Теоретические курсы.* Проводятся в форме бесед, лекториев, рассказов о неразрывной связи здоровья и всестороннего развития детей с богатством и разнообразием природы, о том, что правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также, что сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены. Все это прикрепляется показом наглядных пособий, плакатов и др.

*Ритмика и танец.* Основная задача занятия ритмикой и танцем – ежедневное занятие утренней зарядкой, формирование красивой осанки, учиться выразительным движениям через разучивание танца.

 Утреннее занятие сопровождается музыкой. Музыкально-ритмичные упражнения помогают детям научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с движениями других детей, учат пространственной ориентировке, укрепляют основные виды движений, способствуют освоению элементов танца. В утреннюю гимнастику мы включаем дыхательные упражнения, упражнения для глаз, упражнения для исправления осанки. Все это происходит в игровой форме, в благоприятной эмоциональной атмосфере.

*Художественное слово.*Детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок широко используем художественную литературу. Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Путем бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения,также разучиваются стихи, песни.

* 1. **. Из опыта работы**

 Я тоже веду внеурочную деятельность, связанную со здоровым образом жизни. « Подвижные игры»

**Цельпрограммы*:***формированиекультурыздоровогообразажизни учащихся,заинтересованногоуважительногоотношенияккультуреродной страны,донесениедоучащихсянациональногоколоритаобычаевнародов Россииспомощьюигр.

**Задачи**, решаемые врамкахданной программы:

* активизироватьдвигательнуюактивностьмладшихшкольниковво внеурочное время;
* познакомитьдетейсразнообразиемнародныхподвижныхигри возможностьюиспользовать ихпри организациидосуга;

формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводитьподходящуюигрусучётомособенностейучастников,условийи обстоятельств;

* создаватьусловиядля проявления чувства коллективизма;
* развиватьсообразительностьречь,воображение,коммуникативные умения,внимание,ловкость,сообразительность,инициативу,быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственнуюсферу;
* воспитыватькультуруигровогообщения,ценностногоотношенияк подвижным играм как наследию и к проявлению здоровогообразажизни.

Мыдолжныстремитьсяктому,чтобысделатьиздетейнеатлетов, акробатов илилюдейспорта,алишь здоровых,уравновешенных физическии нравственнолюдей.

**Общаяхарактеристикакурсавнеурочнойдеятельности«Подвижныеигры»**

Регулярноевключениевучебныйпроцессразличныхвидовигр позволяетнаправленноразвиватьисовершенствоватьдвигательныефункции

ребенка,врезультатечегоформируетсяновый,болеевысокийуровень развитиятакихфизическихкачеств,какбыстрота,сила,ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений.

Знакомствосрусскиминароднымииграми,играминародовРоссии являетсянеотъемлемойчастьюхудожественногоифизическоговоспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношениеккультуреразныхнародов,создаетсяэмоциональнаяосновадля развитияпатриотических чувств.

**Новизнапрограммы**заключаетсявтом,чтоигровыеформы,связанные сфизическимкомпонентомсовмещаютсясознакомствомучащихсяс национальнымколоритомнародовРоссии,позволяютрешитьцелый комплексвопросоввработесдетьми,удовлетворитьихпотребностьв движении,научитьвладетьсвоимтелом,развиватьнетолькофизические,но иумственные,творческиеспособности.Эмоциональныйподъемвовремя игрысоздаётудетейповышенныйтонусвсегоорганизма.Вцеляхнаиболее эффективноговыявленияииспользованияресурсовигры широко применяютсяподвижные игры и эстафеты.

Подвижныеигрыиэстафеты,вкоторыхучаствуетвеськоллектив,несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценномуотдыху.

Данные игрыпроводятсякакна свежем воздухе, так и в спортзале.

**Формыорганизациидеятельности:**

Ведущими формамиорганизации курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» предполагаются:

* эстафеты;
* практические занятия;
* сюжетно-ролевая игра, игра справилами, образно-ролеваяигра;
* просмотр и обсуждениевидеоматериалов;
* беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
* мини – проекты.

Формаорганизациидеятельностивосновном–коллективнаяи групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающегоспортивно-ориентированногостиляжизниучащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающихтехнологий,сприменениемследующихгруппсредств: средствадвигательнойнаправленности;оздоровительныесилыприроды; гигиенические факторы.

**Заключение.**

 Привычка здорового образа жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому образовательное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в школе детям должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Формирование привычки здорового образа жизни у младших школьников возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

При соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

 Главная цель педагогической деятельности педагога —воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.

**Список используемойлитературы.**

* + - 1. Буцкина Д.К. Младший школьник, - Москва: Аверсев, 2001. – 152с.
			2. Воеводина О.Л. Здоровый малыш, - Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 232с.
			3. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5. М.: Педагогика, 1983. 382с.
			4. Жирова Т.М. развитие ценностей здорового образа жизни школьников.

Москва.: Панорама, 2005. – 144 с.

* + - 1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа.-2005.- № 11. - С.75.
			2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе /

.- М.: ВАКО, 2007.- 297 с.

* + - 1. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребёнка//Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - с.81; №5. - 2004. - с.66.
			2. Львова И.М. Физкультминутки / И.М. Львова // Начальная школа.-2005.- № 10. - С.86.
			3. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т.Л. Ощепкова // Начальная школа.-2006, -№ 8.- С.90.
			4. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни/ В. Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. - Мн.: Книжный Дом, 2003. - С. 79 - 79.
			5. Энциклопедия современного учителя. М., «Астрель» 2000.