Управление по образованию, спорту и туризму

Стародорожского райисполкома

Государственное учреждение образования «Языльская средняя школа имени Героя Советского Союза Г.А.Половчени»

Районное методическое объединение воспитателей группы продленного дня

Тема: **«Пропаганда знаний, умений и навыков по воспитанию здорового образа жизни у младших школьников в группе продленного дня»**

 Романеня Е.В.

 воспитатель ГПД

 ГУО «Языльская СШ»

 адрес учреждения:

 а.г.Языль

 ул.Половчени,3

а.г.Языль, 2020

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

 В. А. Сухомлинский

        Проблема здоровья, воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

В стандартах второго поколения чётко указано, что школа и учителя должны охранять и укреплять здоровье обучающихся.

Результаты научных исследователей свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экологической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в Белоруссии стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Вот почему так важно учить ребёнка сохранять своё здоровье и заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собою и миром.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет  предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них основ культуры здоровья и  здорового образа жизни.

**Сущность понятий «здоровье», «культура здоровья», «здоровый образ жизни»**

 Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий "здоровье" и "здоровый образ жизни". Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет    Г.И. Царегородцев считает, что «здоровье - это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма»

Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам», -В.И. Дубровский.

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

Таким образом, в литературе сущность понятия «здоровье» представляется по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения. Каждый человек заинтересован в своём благополучии и счастье. Достичь их можно в первую очередь постоянным сохранением и укреплением своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни. «Здоровье- непременное условие эффективной деятельности, через которую достигается счастье»,- Н. М. Амосов.

        Под «культурой здоровья ребёнка» понимается совокупность трёх компонентов:

-осознанного отношения к здоровью и жизни человека;

-знаний о здоровье и умений его оберегать, поддерживать и сохранять;

-валеологической компетентности, позволяющей ребёнку самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни».  «Здоровый образ жизни- это индивидуальная система поведения человека , обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие».

**Составляющие здорового образа жизни  младшего школьника**

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек. Рассмотрим каждый из них подробнее.

К медико-профилактическим мерам можно отнести:

комплексное закаливание (солнечные ванны, водные процедуры, обливание ног),лечебная физкультура, укрепляющая фитотерапия, массаж - лечебный, профилактический, плавание.

Под режимом дня, труда и отдыха понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение .

 Одним и важнейших компонентов в формировании ЗОЖ является двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя).

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы .

Следует отметить еще один компонент, который мы считаем особо важным в формировании ЗОЖ младшего школьника - это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности.

**Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников**

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 и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности детей .Рассмотрим некоторые из них.

У педагогов очень популярны так называемые «Уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса. Например, «Друзья Вода и Мыло»», «Огонёк здоровья» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Приведем для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с младшими школьниками.

1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;

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

2. 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».

3. 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.

4. 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.

5. Я и мое здоровье.

Составить  программу собственного здоровьетворения на определенное время (на месяц, четверть), включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и  самооздоровлению.

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.

Примерные вопросы для беседы:

- Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье?

- От чего и от кого зависит здоровье людей?

- Кто должен помогать, здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему?

- Может ли человек сам помогать здоровью - своему и других людей? Как он может это сделать?

- Как лучше заботиться о своем здоровье - одному или вместе и почему? Помогает ли здоровью дружба?

Далее можно провести занятие, посвященное рисованию.

Рисование - мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов.

Малыши должны высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря. Педагог может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей. Затем - подписать картинки. Через 20 мин перевернуть лист и подумать обо всех вещах, которые бы они могли сделать, чтобы не быть здоровыми, нарисовать их и тоже подписать. Заканчивается занятие общим активным обсуждением.

Методика «Рисуй и пиши» очень нравится малышам. Такой способ самопознания учит их анализировать собственный опыт, размышлять по поводу своих действий и желаний.

Литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формировании знаний о ЗОЖ.

Помимо литературного чтения, применительно к закреплению полезных привычек, формированию позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью большое значение в педагогическом арсенале учителя имеет игра. Игра - это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик - учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Особо следует отметить интеллектуальные игры, весьма привлекательные для ребенка как юного телезрителя. Правила не требуют особых разъяснений, ибо каждый из участников мог смотреть их по телевизору. Речь идет о «брейн-ринге», КВНах, «Поле чудес», «Что, где, когда», «Счастливый случай», «О, счастливчик». Стимулом в таких играх, конечно, не может быть материальное вознаграждение, но система поощрительных баллов при правильной педагогической инструментовке весьма эффективна.

Проектная деятельность детей. Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное.

В течение года дети работают над проблемой сохранения здоровья и готовят папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и т. д., оформляют стенды на соответствующие темы. Итогом работы должны стать уроки, которые целесообразно провести с использованием компьютерных презентаций, что особенно возбудит интерес детей к таким урокам.

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 диапозитивов, диафильмов, 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.

Список литературы

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 1988

2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА- ПРЕСС, 2004. – 80 с.

3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.

4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995

5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.

7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.:Просвещение, 2010.

8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.

9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.