МКОУ «Падунская общеобразовательная школа-интернат

психолого-педагогической поддержки»

*«*Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников школы -интернат*»*

Подготовила учитель начальных классов : Денисенко Н.Н

2020 г.

**«Здоровье – не всё, но без него – ничего». Сократ.**

«Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников школы -интернат »

**Цель:** создание оптимальных, здоровьесберегающих условий для обучения, воспитания и развития учащихся.

**Задачи:**

* воспитать у школьников сознательное отношение к своему здоровью и мотивация на ведение ЗОЖ;
* организовать оптимальный двигательный режим и физкультурно-оздоровительную работу;
* создать санитарно-гигиенические условия, обеспечивающих сохранение здоровья детей;
* внедрить новый курс: «Разговор о правильном питании», продолжить внедрение курса «Разговор о правильном питании»;
* привлекать учащихся для посещения спортивных секций;
* организовать внеклассную спортивно-массовую работу;
* привлекать родителей для организации спортивных праздников, классных часов.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие. Все люди хотят быть здоровыми, сильными, иметь красивую фигуру, в идеале заниматься (или хотя бы любить) каким-нибудь видом спорта.

Основной задачей нашего государства является воспитание подрастающего поколения. Концепция воспитания детей и учащейся молодежи отражает все направления воспитательного процесса. Одним из таких направлений является физическое развитие и воспитание здорового образа жизни, способствующее осознанию значения собственного здоровья и готовности к его сохранению и укреплению, активному участию в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, отказе от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Деятельность педагогов и медицинского персонала в направлении укрепления здоровья учащихся следует считать оздоровительно-образовательной работой, которая является комплексом оздоровительных мер гигиенической, лечебно-профилактической, физкультурной, психолого-педагогической, природно-оздоровительной, художественно-эстетической направленности в сочетании с образованием детей по вопросам укрепления и сохранения здоровья. Вопросам, позволяющим понять значимость оздоровительных мероприятий, особенности их использования в личном оздоровлении и формировании осознанного отношения к своему здоровью.

Немаловажным остается и тот факт, что на формирование ценностного отношения к здоровью оказывает большую роль семья. В семье растет ребенок, и с первых лет своей жизни он усваивает нормы человеческих отношений, впитывая из семьи и добро, и зло, все, чем характерна его семья. Став взрослыми, дети повторяют в своей семье все то, что было в семье его родителей. В семье укрепляют здоровье детей, развивают их задатки и способности, заботятся об образовании, развитии ума, воспитании, решают их судьбу и будущее

Большая часть учеников нашей школы из не благополучных семей, где родителя пьющие, матери курят. И сказать , что  семья не закладывает в сознание ребенка даже само понятие «здоровье», будет правильно, поэтому формирование у ребенка ценностного отношения к нему перекладывает на школу.

Школа - это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться. Это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому-либо или чему-либо.

Успешность обучения детей определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. Как свидетельствует медицинская статистика, здоровье детей и подростков существенно ухудшается в период обучения в школе. Повышенные психические и физические нагрузки в сочетании с общими неблагоприятными факторами среди обитания приводят к тому, что среди выпускников становится меньше здоровых детей и все больше детей страдают хроническими заболеваниями.

Проблема культуры здоровья и здорового образа жизни занимали важное место в роботах психологов, педагогическом наследии выдающихся ученых, философов из древнейших времен до наших дней. Так, обращаясь к трудам Дж.Локка, Г.Сковороды, И.Песталоццы, К.Ушинского, А.Макаренко, В.Сухомлинского, мы видим, как много внимания они уделяли именно здоровью своих воспитанников, привитию им гигиеничных навыков, профилактике умственной утомляемости, соблюдению режима работы (учебы) и отдыха. Большое внимание уделялось и формированию у школьников здорового образа жизни и культуры здоровья в целом. Анализ наследия выдающихся педагогов, философов, врачей разрешает сделать вывод о том, что обязательным условием эффективного обучения саморазвитию личности есть формирования культуры здоровья. Предметом изучения разнообразных наук есть вопросы, которые связаны с сущностью культуры здоровья, ее ролью в установлении активного отношения индивида к своему организму, развитием духовно, психически и физически здоровой личности. Повышение внимания к проблеме культуры здоровья со стороны представителей разных научных областей обусловлены ее важным значением в формировании гармоничной и всесторонне развитой личности. Культура здоровья имеет важное значение для школьников. Она оказывает содействие требовательному, активному отношению учеников к своему организму, которая в итоге определяет не только их здоровье, но и успешность учебной деятельности. Ведь здоровье зависит не только от биологических, генетических, психофизиологических задатков человека, но и от его культуры, которая содержит в себе разные способы реализации социальных и естественных сил человека. Задачей образовательных учреждений является полноценная подготовка школьника к самостоятельной жизни, а не доведение его без болезней до последнего звонка. И мотивация школьников к здоровому образу жизни, к культивированию в себе общей культуры здоровья играет здесь очень большую роль. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях - от программно-нормативного до проведения отдельного урока - позволит решить и другую, взаимосвязанную с этой задачу: сформировать культуру здоровья школьников.

**Формы работы с семьей:**

* Анкетирование
* Привлечение к проведению праздников
* Род. собрания

**Формы работы в классе и в школе:**

* **Общешкольные праздники ,спортивные праздники.**
* Кросс
* Соревнования по настольному хоккею
* Соревнования по лёгкой атлетике
* **Физминутки в стихах.**
* **Коррегирующая гимнастика для глаз**
* **Классные часы по формированию ЗОЖ**
* «Быть здоровым душой и телом»
* «Необычное путешествие с Доктором Айболитом»
* «Если хочешь быть здоров…»
* «Как сохранить хорошее зрение» беседа-практикум
* «Значение осанки в жизни человека»
* «Чистота – залог здоровья»
* «Режим для школьника»
* «Злой волшебник наркотик»
* **Утренняя зарядка**
* **Дыхательная гимнастика**

При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребёнок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объём каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизиро-вать детей на уроке. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

Введение в структуру урока физминуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей. При этом не следует пренебрегать проведением утренней гимнастики до занятий и организацией подвижных перемен. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.

Использованная литература:

* Акбашев, Т.Ф. Валеопедагогика как система / Т.Ф.Акбашев // Проблемы педагогической валеологии. Сборник научных трудов. - 1996. - 7-9 с.
* Акимова, М.К., Козлова, В.Т. Обучаемость и здоровье школьника / М.К.Акимова, В.Т.Козлова // Школа здоровья. - 1996. - Т.2. - № 2. - 21-31 с.
* Амонашвили, Ш.А. Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников / Ш.А.Амонашвили. - М., 1984. - 296 с.
* Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М.Амосов. - М., 1979. - 192 с.

24 с.

* Белякова, Р.Н., Овчаров, В.С. Современное состояние физического воспитания учащихся / Р.Н.Белякова, В.С.Овчаров // Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и практика. Научно-теоретическая конференция. Кн. первая. - 1993. - 79-81 с.
* Березин, Ф.Б. Некоторые аспекты психической и психофизиологической адаптации человека / Ф.Б.Березин // Психическая адаптация человека в условиях Севера. - Владивосток, 1980. - 4-43 с.
* Брехман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И.Брехман. - Л., 1987. - 125 с.
* Брехман, И.И. Проблема обучения человека здоровью
* И.И.Брехман // Валеология: Диагностика, средства и профилактика обеспечения здоровья. - Владивосток, 1995. - 40-49 с.
* Василенко, В.А. Ценность и ценностное отношение / В.О.Василенко. - М., 1966. - 215 с.
* Давыдов, В.В. Младший школьник как субъект учебной деятельности / В.В.Давыдов, В.И.Слободчиков, Г.А.Цукерман // Вопросы психологии. - 1992. - № 3; 4. - 14-19 с.
* Зайцев, Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка. Новые подходы / Г.К.Зайцев. - Л., 1991. - 44 с.
* Здравомыслов, А.Г. Потребности, интересы, ценности / А.Г.Здравомыслов. - М., 1986 - 147 с..
* Ушинский К.Д. Педагогическая поездка по Швейцарии. Письмо третье Берн. Einwohner-Madchenschule //Собрание сочинений, М., 1974.
* Маслов, С.И. Эмоционально-ценностное образование младших школьников / С.И.Маслов. - Тула, 1999. - 130 с.
* Никита Смирнов Учиться должно быть удобно //Ж. «Здоровье детей» - 2005, №1
* Петленко, В.Н. Основной закон валеологии / В.П.Петленко // Здоровье и образование: проблемы педагогической валеологии. Материалы первой Всероссийской научно-практической конференции 28-30 марта 1995 года. - 1995. - 44-46 с.
* Проблема ценности в философии / Под ред. Н.Г.Харчева и др. - М., 1966.-46-47 с.
* Сухомлинский В.А. О воспитании // М., 1973 г.
* Татарникова, А.Г. Гуманная школа - путь формирования здорового образа жизни ребенка / А.Г Татарникова. - Тула, 1993.
* Тугаринов, В.П. О ценностях жизни и культуры / В.П.Тугаринов. - Л., 1960.
* Философский энциклопедический словарь. - М., 1998.
* Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М.Громбаха. - М., 1988. - 272 с.