

Тема: Формирование культуры здоровья в
начальной школе

Подготовила : учитель начальных классов,
1 категории Пакеева Лидия Михайловна

В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» обозначено 5 основных направлений развития школьного образования, одним из которых является направление: «Здоровье». Выделение этого направления в отдельное связано с продолжением ухудшения состояния здоровья граждан нашей страны. Особую тревогу вызывает то, что снижение состояния здоровья происходит в школьные годы. Неслучайно наша школа работает по проблеме «Совершенствование образовательного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий». Тема, над которой я работаю это: **Формирование культуры здоровья в начальной школе.**

Что же такое культура здоровья?




Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает знания о факторах, благоприятствующих здоровью, и грамотное применение в жизни принципов оздоровления.

Необходимость работы над этой проблемой у меня появилась на реальной основе, когда приняла новый класс, провела анализ состояния здоровья по итогам углубленного медосмотра: предо мной возник вопрос: как сохранить здоровье детей, как сделать так, чтобы не обострились болезни, как научить детей заботиться о своём здоровье?

Девизом моей работы стали эти слова: «Учитель может сделать для здоровья больше, чем врач».

Главной целью работы над темой стало: формирование у учащихся стремления к сохранению и укреплению здоровья

Перед собой поставила следующие задачи:

-  Разработать психолого-педагогические мероприятия, направленные на сохранение здоровья
-  Сформировать у учащихся ценностное отношение к здоровью
-  Научить детей заботиться о своем здоровье

Работа проводилась в следующих направлениях :

- 1.Создание предметно-пространственной среды с целью сбережения здоровья детей.
2. Организация уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.
- 3.Физкультурно-оздоровительная работа
- 4.Работа по формированию здорового образа жизни

1. Для сохранения здоровья создала благоприятное пространство для детей: это игровая зона, озеленение, часто проветривала помещение и строго следила за освещением кабинета. Таки же зоны родители вместе со своими детьми создавали дома: это уголок для занятия, правильное освещение, озеленение.

2. Важное внимание уделяла оздоровительному моменту на уроках. Для снятия усталости и напряжения применяла разные виды физкультминуток и физкультпауз.

В состав упражнений я включала:

1. Гимнастику для глаз

2. Пальчиковую гимнастику

3. Дыхательную гимнастику

4. Точечный массаж.

5. Релаксацию.

1. Пальчиковые игры помогали подготовить руки к письму, активизировать работу мозга.

2. Для улучшения и сохранения зрения проводила зрительную гимнастику.

3. Для профилактики простудных заболеваний я проводила точечный массаж. Ученики знают эти точки на лице и умеют массажировать

4. Физкультурные минутки помогали ослабить утомление на уроках, поддержать работоспособность.

5. Релаксация снимала напряжение и усталость на уроках. Методы разные: например, включаю музыку и дети представляют, что они находятся в лесу и слушают пение птиц.

6. Дыхательная гимнастика оздоравливала и повышала общую сопротивляемость организма.

Комплексы упражнений меняла в 2 раза в месяц. Обязательные условия для проведения зарядки это : хорошее настроение и проветриваемое помещение!

Под девизом « Движение-это жизнь» проводила физкультурно-оздоровительную работу

Главные уроки здоровья.- это уроки физкультуры.

Организованы подвижные игры на переменах.

Подвижные игры снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность у учащихся.

Агитировала детей посещать спортивные секции. Мои ученики активно посещали спортивные секции по футболу, лёгкой атлетике, по лыжам.

В удобное время совершали походы, экскурсии по родному краю.

Один из главных факторов сохранения здоровья- это здоровый образ жизни. Активно работала по привитию навыков здорового образа жизни среди своих учеников.

В месяц в 1 раз я проводила уроки здоровья «Путь к здоровью».

Были разработаны мною тематика уроков здоровья для начальной школы.

Как классный руководитель систематически провожу с учащимися классные часы, беседы, конкурсы по проблеме сохранения и укрепления здоровья.

Беседы провожу по таким темам :«Береги свою жизнь», «Для чего нужна зарядка», «Если хочешь быть здоров».

▪ Классные часы: «Путешествие на поезде Здоровья», «Мои любимые игры», «Мой режим дня- мой друг и помощник.

Игры : «В гостях у Айболита», «Здоров будешь - всё добудешь».

- Лекция профессора Знайки о правильном питании.
- Спортивный час «Весёлый экспресс».
- Маскарад вредных привычек.

Как подведение итогов работы- провела конкурсы рисунков «Секреты здоровья», «Здоровый образ жизни», «Соблюдаем режим дня» .

Убедилась, что дети имеют определённые знания по культуре здоровья и имеют навыки практического применения знаний.

Мои ученики сами принимают активное участие в сохранении и профилактике здоровья. В классе работают группы ребят, сформированные на основе взаимной симпатии. Их у нас четыре. Мы их называем зожиками. Каждая группа выполняет определённое поручение целую неделю:

- дежурные по классу (следят за санитарным состоянием комнаты, проветривают её);
- ответственные за проведение физкультурных разминок (проводят ритмические переменки, музыкальные паузы, упражнения на развитие различных частей тела);
- санитары (контролируют наличие у детей предметов личной гигиены, следят за внешним видом);
- цветоводы (ухаживают за комнатными растениями).

Каждую субботу подводим итоги работы за прошедшую неделю, анализируем её недостатки, намечаем дальнейший план работы .

6. Работу по сохранению здоровья провожу совместно с родителями: это тематические родительские собрания, открытые уроки и классные часы, совместные праздники «Папа, мама, я- спортивная семья», проект «Мой паспорт здоровья».

На родительских собраниях я провожу такие беседы на тему «Здоровье»:

В семье растёт сын. В семье растёт дочь.

- За здоровый образ жизни.
- Забота родителей о физическом и гигиеническом воспитании младших школьников.
- Здоровье детей в наших руках.

Родители моих учеников- хорошие помощники при подготовке и проведении практических занятий по формированию культуры здоровья .Совместно с родителями составляли : режим дня, рацион правильного питания, комплекс утренней гимнастики. Мои родители вместе с детьми занимаются утренней гимнастикой . Это дисциплинирует и постепенно вырабатывает у детей умение и стремление постоянно и самостоятельно делать утреннюю гимнастику.

О наличии у родителей интереса к нашим классным делам говорит тот факт, что всё большее количество мам и пап принимает активное и непосредственное участие в организации и проведении спортивных праздников, игр, туристических походов на природу.

Надолго запомнятся детям спортивные праздники, такие, как «Папа, мама, я – спортивная семья». Эмоции, спортивный задор, весёлое настроение и воля к победе переполняли всех участников этого замечательного праздника. Победила команда из нашего класса.

Результаты:

- Создана методическая копилка материалов: [это](#)
- разработки уроков на основе принципов здоровьесбережения,
- разработки уроков здоровья,
- папка-копилка с общеукрепляющими упражнениями, с веселыми - физкультминутками ,
- составлен паспорт здоровья учеников.
- Разработан цикл классных часов по формированию ценностного отношения к здоровью.
- Анкета, проведенная в 4 классе показала , что среди всех ценностей «Здоровье» поставили на 1-2 место большинство учеников.

Но самый главный результат то, что состояние здоровья моих учеников за эти 4 года не ухудшилось: даже по некоторым показателям есть улучшения .

-Уменьшились пропуски по болезни, в течение 4 лет на карантин класс не закрывался ни разу. Это сказалось на улучшении успеваемости.

-Мои ученики –активные участники спортивных мероприятий

Вывод: работа по формированию культуры здоровья, сделанная мною, дала положительные результаты и в дальнейшем продолжу работу по данной теме.

Желаю всем здоровья!