**Орел Ольга Александровна**

**учитель начальных классов**

**МКОУ СОШ№12 Павловский район**

**Организация работы с обучающимися и их родителями по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни**

«Здоровый человек – самое драгоценное

 произведение природы».

 Томас Карлейль

 Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

 На сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования уроков здоровья, часов общения, коллективно творческих дел, создание проектов, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формирование потребности умения и решимости творить своё здоровье.

 Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия.

 Проблема воспитания здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная, и наша задача выделить из неё конкретные вопросы, решение которых посильно учителю.

 Решением проблемы, как сохранить здоровье ребёнка занимается государство, школа, семья. Стандарты второго поколения включают «Программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни». Разработаны федеральные рекомендации по разработке программы развития воспитательной компоненты. С 2008 года на территории Краснодарского края работает Закон 1539. В школах создаются безопасные и комфортные условия для обучения и развития ребёнка. Действуют программы здоровья. Семья играет важную роль в этом процессе. И как классный руководитель я понимаю, что только совместными усилиями можно решить данную проблему.

 Моя воспитательная система состоит из комплекса мер, направленных на создание условий, расширение содержания образования по теме здоровьесбережения и организацию совместных коллективных дел учащихся и родителей. Важным результатом этих мер становится собственная мотивация ребёнка и его потребность быть здоровым.

 **Первое направление в системе работы** - оснащение учебного кабинета мебелью, согласно возрасту обучающегося. Нельзя решить вопросы здоровья без создания условий. В нашей школе используются здоровьесберегающие технологии профессора В. Ф. Базарного, одним из элементов которых являются конторки. Они позволяют осуществлять в течение урока неоднократную смену динамических поз, что снижает переутомляемость, также осуществляется профилактика близорукости. Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – 20-25 минут.

 Офтальмотренажёры и сенсорные кресты чаще используются после работы, которая требовала от детей усилий. Они прекрасно снимают напряжение, психологическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

 **Второе направление в системе работы** - питание. В течение нескольких лет охват питанием составляет в моём классе 100%. В этом направлении считаю важной не только пропаганду здорового питания, но и разъяснительную работу среди учащихся и их родителей, а также правильно составленное сбалансированное питание, цикличное меню. Заинтересованность в этом вопросе должна быть у всех задействованных в образовательном процессе.

**Третье направление в системе работы - просвещение.**

 При реализации данной системы работы необходимо акцентировать внимание уже на данное содержание предметов по теме здоровьесбережение. Таким образом, было проанализировано учебное содержание всех предметов и выделенные задания, которые способствовали формированию здорового образа жизни.

 Например, на уроках русского языка проводится работа с деформированным предложением, где ребята должны составить из слов предложение: «**Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой».** Затем анализируется содержание предложения, почему мы так должны поступать.

 А на уроках математики при решении задачи «**Мальчик лёг спать в 10 ч. вечера и проснулся в 8 ч. утра. Сколько часов спал мальчик?** Обязательно задаю вопрос: «Ведёт ли мальчик здоровый образ жизни?» Обязательным условием каждого урока является проведение физминуток. Чередую физминутки тематические с применением тренажёров, комплексных гимнастик.

 В моём классе проходят подвижные перемены и уроки «Здоровьетворения», направленные на формирование ценности здоровья и ЗОЖ. Все занятия разделены по классам. Каждый класс имеет свою тематику, и выбор форм зависит от возраста учащихся. Дети с удовольствием участвуют в данных занятиях, высказывают своё мнение, создают проекты, ведут валеологические дневники. На практике используют полученные теоретические знания. (ТАБЛИЦА)

 **Четвёртое направление в системе работы** - окружение.

 Я, понимаю, что все информационно разъяснительные мероприятия бесполезны, если ребёнку некомфортно. Для него главное, чтобы его понимали и принимали таким, какой он есть. В этом важное значение играют взрослые, поэтому при проведении воспитательных мероприятий всегда принимают участие родители, привлекаются межведомственные партнёры, но самое главное необходимо создать атмосферу сотрудничества и взаимопонимания среди учащихся. (ТАБЛИЦА)

 Разнообразные формы позволяют поддерживать интерес к своему здоровью. Особенно выделяю часы общения, где проходит диалог, и учащиеся имеют возможность высказывать своё мнение. Результатом такого общения является моё личное понимание, насколько у каждого ребёнка сформировано отношение к ЗОЖ. На часах общения мы рассуждаем, наблюдаем, анализируем, инсценируем и изображаем.

 **Пятое направление в системе работы** - досуг.

 Это время самое интересное и, конечно, важное для меня как для классного руководителя. Научить правильно проводить свой досуг с пользой для своего здоровья, но не менее важно, чтобы все приобретённые знания он применял даже тогда, когда нас взрослых нет рядом. Поэтому обязательно в данных мероприятиях делаю акцент на личное здоровьесбережение.

 Каждая система должна иметь определённый результат, кроме комплекса мероприятий, обязательно выполнение определённых принципов, которые приведут к планируемым результатам. Если объединить все результаты, ключевыми словами станут мотив и потребность к ЗОЖ.

 Анализ диагностики уровня заболеваемости учащихся и уровень воспитанности показали снижение заболеваемости и повышение уровня мотивации к познанию своего организма. (ТАБЛИЦА)

 Мой класс активный участник всех мероприятий, связанных со здоровым образом жизни. Ребята неоднократно становились победителями и призёрами в конкурсах, спортивных соревнованиях, марафонах, акциях.

 Хочу представить вашему вниманию проекты, проведенные в моём классе с учащимися.

**Проект: «Жизнь - это движение».**

***Цель проекта:*** создание благоприятных условий для формирования навыков здорового образа жизни, для развития его нравственных качеств
и душевных сил.

***Задачи проекта:*** обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

-удовлетворить естественную, биологическую потребность в движении;

-формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

-дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;

-создать условия для разностороннего развития учащихся, когда движения и двигательные действия в необычайных ситуациях способствуют активизации их мышления, встрече с красивым и увлекательным миром.

***Направление работы по реализации проекта:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОФП** | **Динамическая пауза** | **Режим дня** | **Работа с родителями** |
| соревнования;подвижные игры;спортивные игры и упражнения; | игры на свежем воздухе; прогулки;экскурсии; | бюллетень;работа агитбригады;беседы;встречи с медработниками; | консультации;родительские собрания;проездки; |

***Участники проекта***: классный руководитель, учащиеся класса, родители.

***Сроки реализации проекта***: 1класс.

***Формы реализации проекта:*** весёлые старты, спортивные эстафеты, подвижные хороводные игры на свежем воздухе, логические игры на развитие смекалки, реакции, игры на развитие у детей памяти и внимательности, реакции.

***Содержание деятельности по проекту:***

 Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. «Обезьяна» - подражание движениям животных, птиц, физкультурные упражнения.

**Динамические паузы, которые** проводятся в течение всего дня и **выполняют следующие функции:**

1. **Развлекательную** – создаёт благоприятную атмосферу.
2. **Релаксационную** – снимает напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга.
3. **Коммуникативную** – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию межу собой.
4. **Воспитательную** – формирует моральные и нравственные качества.
5. **Обучающая** – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их.
6. **Развивающую** – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы.
7. **Коррекционную** – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.
8. **Профилактическую** – предупреждает появления психологических заболеваний.
9. **Лечебную** – способствовать выздоровлению.

 **Спортивный час** может быть очень разнообразным, но обязательно доступным возрастным особенностям и возможностям **младших школьников**. К доступным можно отнести следующие виды движений:
ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и пятках; бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий  (перепрыгивание обозначенной линиями «канавы», **пробегание по бревну**, перелезание через конструкцию, заборчик и др.) и т. д.;

***Результативность проекта:***

Грамота - I-место в соревнованиях «Весёлые старты», проводимых в рамках единого дня здоровья;

Грамота - за активное участие в физкультурно – спортивном марафоне «Папа, мама, я – самая спортивная семья!»;

Грамота - I-место в соревнованиях «Весёлые старты», в рамках открытия внутришкольной Спартакиады и Дня Здоровья.

- Cертификат удостоверяет факт участия физкультурно – спортивном марафоне «Папа, мама, я – самая спортивная семья!»;

- Cертификат удостоверяет факт участия в соревнованиях «Весёлые старты», проводимых в рамках единого дня здоровья;

- Cертификат удостоверяет факт участия в соревнованиях «Весёлые старты», в рамках открытия внутришкольной Спартакиады и Дня Здоровья.

**Проект: «В здоровом теле – здоровый дух».**

*Уч****астники проекта***: классный руководитель, учащиеся класса и их родители.

***Сроки реализации проекта***: 2014г. – 2018г.

***Формы реализации проекта:*** беседы, классные часы, экскурсии, встречи с интересными людьми, участие в целевых программах.

 ***Цель проекта:*** сохранение здоровья детей младшего школьного возраста и формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.

Проект рассчитан на школьников в возрасте от 7 лет до 10лет.

 ***Задачи проекта:***
- формирование и развитие представления младших школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,

- формирование у детей знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья,

- освоение школьниками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и здорового образа жизни.

 ***Содержание деятельности по проекту:***

***Комплекс мер по пропаганде здорового питания и образа жизни
среди обучающихся и их родителей***

1.Принятие Закона о принципах правильного, рационального питания и здорового образа жизни: регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие.

2.Выработка мотивированного отношения школьников к проблеме питания и ЗОЖ: встречи с медработниками, уроки - презентации, беседы.

3.Корректировка представлений о полезной и здоровой пище: занятия по программе «Разговор о правильном питании», участие в программе «Качество».

4.Повышение культуры приема пищи с соблюдением основных гигиенических требований у учащихся: уроки «Педагогика здоровья»,

классные часы – практикумы, изучения правил этикета.

5.Участие в целевых творческих конкурсах: плакатов, семейной фотографии,

сочинений.

 Данная система направлена на формирование навыков правильного рационального питания и ЗОЖ – один из наиболее выгодных путей инвестирования в дело укрепления здоровья нации в целом.

***Для реализации проекта проведены беседы:***

1. «Зачем человеку питаться».
2. «Правила питания».
3. «Овощи, ягоды, фрукты - полезные продукты».
4. « Хлеб на столе, так и стол – престол».
5. «Твой режим дня».
6. «Здоровье и манеры. История носового платка».
7. «Скелет - наша опора».
8. «Лекарственные препараты и обращения с ними».
9. «Опасные болезни».

10. «Как закаляться».
11. «Сон – лучшее лекарство».

 12. «В лес за здоровьем».

***Результативность проекта:***

 ***Снижение заболеваемости среди учащихся, участие в соревнованиях,*** ***100% охват горячим питанием, включение в районную целевую программу «Школьное молоко».***

Оформлен альбом « Если хочешь быть здоров - закаляйся».

 Подготовлены методические пособия для учащихся и родителей. Например:

 ***Посадите дерево.***

 ***Правила при посадке:***  В нашем крае посадка деревьев производится в основном осенью, после листопада. Ямы для посадки копают не менее, чем за две недели до её осуществления. Верхнюю, питательную часть почвы откладывают на одну сторону, а нижнюю – на другую. Размеры ямы обычно следующие: ширина – 1 метр, глубина – 70-80см. В центре ямы вбивают кол высотой 1 – 2 м, вокруг него насыпают часть верхнего, плодородного слоя почвы. Затем возле кола в яму опускают дерево, расправляют корни и засыпают оставшейся плодородной почвой, слегка уминая её. Досыпают яму землёй нижнего слоя на высоту корневой шейки (лучше на 3 – 5 см выше её). Посаженное дерево подвязывают к колу в двух местах. **Но это ещё не всё**: *за посаженным деревом необходимо хорошо ухаживать – поливать, подкармливать, обрезать сухие ветки.*

 Посаженное дерево будет взрослеть, и крепнуть вместе с вами.

 ***Правила закаливания.***

**1.Психологический настрой.**

Надо решить для себя: нужно это мне, справлюсь ли я? Нужно настроить себя на приятие процедур.

**2.Постепенность**.

Следует постепенно увеличивать время пребывания на солнце, на свежем воздухе, купание в воде. При закаливании водой – постепенно понижать температуру воды.

**3. Систематичность.**

Заниматься закаливанием ежедневно.

**4.Комплексность.**

Использовать все факторы закаливания - солнце, воздух, воду.

**5.Индивидуальность.**

Подбор процедур должен быть с учётом особенностей организма, его восприимчивости. Здесь тебе помогут родители.

**6.Начинать закаливание в состоянии практического здоровья.**

Не следует начинать закаливание при простуде, различных недомоганиях, связанных с хроническими заболеваниями.

**7.Получение удовольствия.**

Результатом твоего закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить удовольствие.

 Таким образом, подготовить школьника к самостоятельной жизни - значит сформировать у него адекватные механизмы физиологической, психологической и социальной адаптации. Это и должно делать государство, школа и семья, через здоровьесберегающие технологии. Обучая, воспитывая и тренируя в данном направлении, мы позволим учащемуся в дальнейшем использовать полученные знания на практике.

**Список литературы:**

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2007г.

2. Валеология: учебное пособие/ под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова – СПб., 1995г.

3. Мир детства. Младший школьник. М.: 1988г.

4. Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. Как я расту: Советы психолога родителям. СПб., 1997 г.