Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования № 12»

**Доклад**

**на ШМО учителей начальных классов**

«**Здоровый образ жизни младшего школьника**»

Подготовила:

учитель начальных классов

Ерасова Лидия Александровна

Тула

2022

Кто рассчитывает обеспечитьсебе здоровье, пребывая

в лени, тот поступает так же глупо,как и человек,

думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

Плутарх

**Пояснительная записка.**

Проблема 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. Ухудшения здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. Анализ психолого–педагогической литературы позволяет нам предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми.

**1. Теоретические основы формирования культуры здорового образа жизни младших школьников.**

* 1. **Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».**

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов».

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Признаками здоровья являются:

специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

показатели роста и развития;

функциональное состояние и резервные возможности организма;

наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

**1.2. Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) младшего школьника.**

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40 % психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

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.

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам.

Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки. Могут появляться новые виды деятельности, например, сейчас достаточно распространена трудовая деятельность школьников во внеурочное время.

Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной и физических нагрузок и труда и отдыха, при этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для ребёнка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых — обеспечивать полное функциональное восстановление организма

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобрести более широкую власть, как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством.

Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основой их является творческое мышление. Так же в младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер.

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие.

Одним из компонентов формирования здорового образа жизни у младших школьников является отказ от вредных для здоровья привычек, среди которых мы можем назвать курение, алкоголь, наркоманию и токсикоманию, а также чрезмерное увлечение компьютером. Компьютер – это наше настоящее и будущее, он дает возможность перенестись в другой мир. Вместе с тем очень часто дети в своем увлечении компьютером начинают отвергать реальный мир, где им грозят негативные оценки и есть необходимость что-то менять в себе. В связи с этим возникает ряд вопросов, связанных с воздействием компьютера на детей, организацией учебной и игровой деятельности в процессе освоения им компьютера.

В общении с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям. Связаны они с неправильной организацией в семье деятельности ребенка.

В возрасте 6—8 лет дети очень любопытны и стремятся подражать взрослым, в 9—10 лет считают себя взрослыми и стремятся к завоеванию авторитета среди товарищей. Это основные мотивы, почему младшие школьники начинают курить. И хотя они знают, что курение вредит здоровью, но эти знания не осознаны ими.Поэтому взрослым необходимо рассказывать ребёнку, что на детский организм никотин воздействует в 10—15 раз сильнее, чем на организм взрослого. К летальному исходу могут привести 2—3 сигареты, выкуренные подряд. Люди, начавшие курить с 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто стал курить после 25 лет. Губительная для здоровья привычка и употребление алкоголя. Всего за 8 секунд он достигает клеток головного мозга, вызывая его отравление — опьянение. Поэтому пьяный человек теряет контроль над своим поведением, говорит и делает то, на что не решился бы в трезвом состоянии. По данным некоторых исследований, к 9—10 годам половина мальчиков и треть девочек уже знают вкус спиртных напитков. Причём по собственному желанию попробовали лишь 3,5 % из них . Приобщиться к наркотикам ребёнок может в раннем возрасте. Известны случаи токсикомании (вдыхание клея, лака) среди детей 7—8 лет. Младшие школьники, как правило, наркотики не пробуют, но интересуются их действием, способами употребления, а информацию о последствиях употребления всерьёз не воспринимают. В младшем школьном возрасте закладывается первое эмоциональное отношение к наркотикам, и если первая информация, полученная от кого-то из детей (во дворе, в школе), положительная, то у ребёнка может возникнуть желание попробовать их. Поэтому важно как можно раньше, ещё в дошкольный период, формировать у детей однозначно отрицательное отношение к наркотикам. Токсикомания — один из самых опасных видов наркомании. Уже в течение первых недель снижаются умственные способности, слабеет концентрация внимания. Полностью деградирует сфера эмоций. Под действием токсинов происходит распад мозговой и нервной ткани и поражение центральной нервной системы.

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. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример – это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ. Стандарты поведения, полученные в семье, кажутся нам самыми правильными и важными. Строгая система ценностей может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Не существует единых стандартов воспитания, но ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваш образ жизни, и станет перенимать ваши стандарты поведения.

Стремление быть здоровым, красивым, успешным в работе тоже является семейной ценностью. Как хорошо, когда в семье все бодры и энергичны, полны жизненных сил, с интересом проводят свободное время, дружно справляются с домашней работой, увлекаются спортом! В семье должно царить убеждение, что свое поведение надо контролировать всегда. Пример в этом подают в первую очередь родители, разговаривая со своими детьми. Какие бы проступки ни совершили дети, в обращении с ними мы должны придерживаться правил эффективного общения. Если мы умеем контролировать себя, наши дети в любой ситуации тоже сумеют отдавать отчет своим поступкам.

Между тем, если у родителей недостаточно развита культура ЗОЖ (нарушение режима дня, отсутствие гимнастики и закаливания, недостаточная двигательная активность, превышение гигиенических норм просмотра телепередач, низкий уровень культуры питания, употребление алкоголя и курение), то влияние семьи в формировании ЗОЖ младшего школьника сведено к минимуму.

Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Одним из важных факторов в развитии ЗОЖ младших школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие знания детей о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни.

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

Итак, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Здоровый образ жизни создается и в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы.

Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания ЗОЖ формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. В ходе развития представления о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, играм, проектной деятельности детей. Одним из важных приемов формирования знаний о здоровом образе жизни мы считаем практические занятия. Рассмотрим самый эффективный метод деятельности – игра. Игра – это самый эффективный вид деятельности, позволяющий дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, раскрывается огромный потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуются приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов. В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества как личность, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развитие фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Младший школьник приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо им в его, будущей деятельности.

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.

**2. Обобщение опыта по данной проблеме**

**2.1 Разработка рекомендаций по формированию здорового образа жизни младшего школьника.**

Для формирования здорового образа жизни ребенка школьного возраста главное - это комплексность воздействия.

То есть каждым учителем должна быть создана комплексная система социально-педагогической работы по формированию навыков здорового образа жизни, состоящая из следующих блоков:

- социально-психологический,

- базовое образование,

- внеклассная работа и досуг.

Работа по формированию у ребят навыков здорового образа жизни должна носить систематической характер, к сожалению, следует отметить, что во иногда она носит эпизодический характер. Необходимость постоянной работы по формированию здорового образа жизни обусловлена всё более ухудшающимся как индивидуальным, так и общественным здоровьем детей.

Наиболее важно создание команды, осуществляющей профилактическую программу. При этом большую роль играет личность организатора и руководителя. В превентивном обучении и воспитании необходимо учитывать, что они склонны слушаться тех, кого любят и уважают. Активность и эрудированность педагога, а также его умение вызвать доверие, уважение и интерес учащихся способствуют повышению эффективности данной работы.

Формирование навыков здорового образа жизни должны происходить и на уроках, являясь закреплением занятий на классных часах.

На уроках эта работа должна происходить интегрировано через различные предметы (музыка, физическая культура, изобразительное искусство, и т.д.) в течение учебного года с использованием разных форм урока (ролевые игры, дискуссии, кооперативное обучение), что значительно повышает эффект работы по формированию ценностных установок к здоровью, т.к. информация передаётся как учителем, так и самими учащимися, а для класса она становится более значима. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи: с природоведением (в таких вопросах, как закаливание, требования к одежде ученика, работе мышц, режим дня и др.); математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку); изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

Для работы в школе могут быть внедрены специальные программы превентивного образования “Полезные привычки”, «Полезные навыки», которые направлены на овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, формирование здоровых установок, навыков ответственного поведения, социальной и личностной компетентности.

Неотъемлемой частью системы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни является внеклассная работа и дополнительное образование, т.к. данная профилактика должна быть частью всей системы воспитания.

Ежегодно в школе может проводится неделя – акция “ Мы – за здоровый образ жизни”, в течение которой реализуется комплекс мероприятий с использованием разных форм, соответствующих возрасту детей:

- единый классный час,

- библиотечная выставка,

-конкурс плакатов,

- спортивные соревнования,

- “круглые столы”,

- “пятиминутки здоровья” (старшеклассники – младшим) и т.д. с привлечением различных специалистов.

Ребята, как показывает практика, активно участвуют во всех мероприятиях, что, несомненно, повышает эффективность формирования навыков здорового образа жизни.

Позитивную роль играет физкультурно-оздоровительная работа, реализуемая через уроки и внеклассные мероприятия (спортивные секции, соревнования), а также через дополнительное образование в детско-юношеской спортивной школе.

Школа и родители должны быть партнёрами. В школах должна проводиться работа с родителями по формированию в семье ценностного отношения к здоровью, где предоставляется информация по вопросам, влияющим на их собственное здоровье и здоровье детей. Цель предоставления этой информации состоит в том, чтобы помочь понять влияние определённого поведения на их детей. Формы проведения данной работы может быть разной: индивидуальные консультации, тематические родительские собрания, уроки для родителей (в рамках программ “Полезные привычки, навыки, выбор”), тренинги, конференции..

Самостоятельным направлением является профилактическая работа с педагогическим коллективом, которая имеет информативный и обучающий характер, с целью повышения компетентности в вопросе формирования установок и навыков здорового образа жизни, а также ценностного отношения к своему здоровью, т.к. педагоги являются реальными значимыми другими лицами для учащихся и берут на себя частичное выполнение профилактических обязанностей. Это семинары, педсоветы, заседания научных кафедр и научно-методического совета гимназии, индивидуальные консультации.

В современной школе реальный путь сохранения здоровья школьника заключается в установлении баланса между образовательной средой школы, в которой воспитывается и обучается ребенок, и физиологическими процессами детского организма, характерными для конкретной возрастной группы, при обеспечении особенностей физиологического развития школьника с организацией педагогического процесса в школе, прежде всего на уроках.

Обеспечение этого баланса возможно только на основе единства усилий всех педагогов школы, особенно - учителей физической культуры, медицинской службы, психологической службы, родителей, службы валеологического мониторинга, необходимых для реализации условий по сохранению и развитию здоровья ребенка.

Заключение.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников, должны составлять комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности младших школьников, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек. Наибольшей эффективности можно ожидать лишь тогда, когда мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, основные задачи педагога, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

В заключении, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж.Руссо хочется сказать: “Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым”.