План.

**1.Актуальность темы.**

**2.Основные составляющие здорового образа жизни.**

**3.Формирование представления о здоровом образе жизни у учащихся.**

**4.Результаты анкетирования «Положительные эмоции»,**

**«Система ценностных ориентаций», «Составляющие здорового образа жизни»**

Современное состояние общества, высокие темпы его развития предъявляют все новые и более высокие требования к человеку и его здоровью. Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, молодежи в современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости. Серьезную озабоченность вызывает рост числа детей с ослабленным соматическим и психоневрологическим здоровьем. За последние годы в нашей стране произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. Статистические данные по данным Минздрава, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Из 1000 новорожденных 800-900 имеют врожденные пороки развития. В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Закон РФ «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучаемых. В педагогике принято рассматривать «здоровый образ жизни» как целостная система, включающая формы и способы жизнедеятельности, поведения человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, способствуют сохранению и укреплению его здоровья для обеспечения полного физического, духовного и социального благополучия.

**Основными элементами здорового образа жизни являются:**

1) отсутствие вредных привычек;

2) высокая культура общения и поведения;

3) рациональное питание;

4) соблюдение режима труда и отдыха;

5) оптимальный двигательный режим, основу которого составляют регулярные занятия физической культурой и спортом; 6) санитарно – гигиеническая культура, профилактические меры.

Сущностью здоровьесбережения является сохранение здоровья учащихся с помощью педагогических средств, способов, приемов. Ведущим в здоровьесбережении является мотив «Через педагогику – к здоровью, через образование – к здоровому образу жизни». Цель здоровьесбережения – создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся, доведение до учащихся актуальных сведений по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья. Известно, что 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.[[1]](#footnote-2)

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.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

В школьном возрасте важно выра­ботать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

* Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физически­ми упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обо­гащают человека, делают жизнь интереснее, способству­ют самосовершенствованию.
* Однако в школьные годы возникает немало и вред­ных привычек. К ним можно отнести нерациональный ре­жим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наи­более вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.
* Первостепенное значение для каждого из нас имеют наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный, рациональный режим дня.
* **Примерный распорядок дня школьников**

|  |  |
| --- | --- |
| Время суток, часы | Элементы режима дня |
| 7.15—7.25  7.25—7.35  7.35—7.45  7.45—8.00  8.00—8.15  8.30—13.05  13.15—14.30  14.30—15.00  15.00—16.30  16.30—18.30  18.30—19.30  19.30—21.00  21.00 | Подъем, уборка постели  Утренняя гимнастика  Умывание, закаливающие процедуры  Завтрак  Ходьба пешком в школу  Учебные занятия  Обед, прогулка на свежем воздухе  Послеобеденный отдых  Самоподготовка  Занятия в спортивной секции или самостоя­тельные  занятия физическими упражнениями (3—5 раз в неделю)  Ужин, отдых  Самоподготовка  Отбой |

**Следующий фактор здорового образа жизни – двигательный режим.**

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, 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). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%. Перед началом уроков мы с ребятами ежедневно делаем зарядку. В неё входят упражнения: на развитие динамики шейного и поясничного отдела, разминка конечностей, потягивания, дыхательные упражнения.

В течение уроков я провожу двигательную релаксацию. С целью

\* предупредить нарушение осанки;

\* снять напряжение с позвоночника и мышц спины;

\* восстановить эмоционально- положительный настрой.

На уроках я слежу за соблюдением правильной осанки, и чередую позы в течение урока.

Для предупреждения преждевременного утомления на уроке и снятия мышечного напряжения провожу физминутки, в состав которых включаю упражнения по формированию осанки, на отдых позвоночника, упражнения для ног, потягивания.

Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствует расслаблению мышц, выполняющих значительную нагрузку.

Провожу на уроках упражнения для сохранения зрения – корригирующая гимнастика для глаз: «**Палец движется», «Зоркие глазки», «Стрельба глазами», «Письмо носом».**

Провожу упражнения направленные на выработку рационального дыхания.

Большинство учащихся н.к. не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я использую различные упражнения. Например: «Задуй свечу», «Озорные щёчки», «Ленивая кошечка».

**Пальчиковая гимнастика.** Её несомненные плюсы в том, что она не только улучшает грамотность детей, путём развития межполушарных связей, но и стимулирует развитие речи, т.к. все упражнения делаются под стихи, что активизирует центр речи. Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.[[2]](#footnote-3) Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.[[3]](#footnote-4)

Следующий фактор здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека - это **проблема питания.**

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Человек издавна использовал питание в качестве од­ного из важнейших средств для укрепления здоровья. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть то, что ест, а Сенека писал, что умеренное пи­тание повышает умственные способности. Ум, говорил он, тупеет от пресыщения.[[4]](#footnote-5)

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям, как в количественном, так и в качественном составе пищи.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.
3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.
4. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое. В организме школьников, регулярно занимающихся фи­зическими упражнениями, при интенсивных физических нагрузках происходит некоторая потеря таких минераль­ных веществ, как цинк, медь и особенно железо. Поэтому необходимо увеличивать их потребление в питании. С этой целью в программу воспитательной работы включены темы из раздела «Разговор о правильном питании». Классные часы «Витамины», «Что я ем?», «Составим правильное меню» формируют представление о правильно полноценном питании. В школе ежегодно проводятся уроки «Здоровья», «Дни здоровья». В текущем учебном году был проведён нетрадиционный урок «В гостях у Золушки», где учащиеся в ходе выполнения заданий узнавали много нового о пользе продуктов, содержании полезных витаминов. В ходе выполнения творческого группового задания дети делали выводы о полезности полученных продуктов в ходе решения задач. Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание. Практически всем известно изречение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби); хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания, оно широко пропагандируется и практикуется во многих странах. С детьми проводилось немало бесед на эту тему(..Если хочешь быть здоров», « Я здоровье берегу…», подвижные игры на свежем воздухе). Ребята знают, что закаливание очень полезно, но делать это нужно систематически, постепенно снижая температуру.

**Следующий фактор здорового образа жизни – это личная гигиена.** Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. С этой целью проводились классные часы «Не забыл ли ты носовой платок?», «От простой воды и мыла у микробов тает сила».др..Почти у всех ребят есть своё личное полотенце, влажные салфетки.

Большое значение в своей работе уделяю профилактике здорового образ жизни. Ребята, принимают витамины «Ревит», «Компливит», «Мультитабс» идр . С целью профилактики простудных заболеваний было проведено родительское собрание, где был затронут вопрос о защите от ОРВ и гриппа. С этой целью более 50% учащихся принимали «Иммунал», или «Гриппферон», более 30 % стали пользоваться новым современным лечебным и профилактическим препаратом «Долфин», особенно это понравилось детям после чтения сказки «Про слонёнка», который всегда промывал носик, и научил это делать все своих друзей.

Кроме этого, уделяю большое внимание **формированию у учащихся положительных эмоций** в процессе обучения, а также умение общаться с другими людьми не навредив ни себе, ни другим.

Так, на одном из наших уроков, посвященном теме «Открытое сердце», мы провели с учащимися беседу, направленную на формирование положительных эмоций у учащихся, а также на выявление их представлений у себя и у других людей, и как хорошее настроение влияет на здоровье человека.

В результате обработки ответов учащихся на вопросы беседы получилась следующая **таблица:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы анкеты | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащи-хся | Число проце-нтов |
| 1 | Что нам помогает сохранить хорошее настроение? | 1 | Улыбка | 8 | 35% |
| 2 | Хорошее здоровье | 8 | 35% |
| 3 | Добрые слова | 7 | 30% |
| 2 | С чего вы начинаете свое утро? | 1 | С улыбки | 15 | 65% |
| 2 | Говорю маме «Доброе утро» | 8 | 35% |
| 3 | Что вы пожелали бы своим родным с утра? | 1 | Хорошее настроение | 7 | 30% |
| 2 | Доброго дня | 10 | 44% |
| 3 | Удачи на работе | 6 | 26% |
| 4 | Что оказывает на наше здоровье положительное действие? | 1 | Добрые слова | 7 | 30% |
| 2 | Хорошее настроение | 7 | 30% |
| 3 | Улыбка. Добрый взгляд | 9 | 40% |
| 5 | Какое действие оказывает добрые слова на людей? | 1 | Поднимают настроение | 7 | 30% |
| 2 | Твое сердце радуется | 9 | 40% |
| 3 | Успокаивают человека | 7 | 30% |
| 6 | От кого зависит ваше хорошее настроение? | 1 | От нас и нашего поведения | 13 | 56% |
| 2 | От окружающих людей | 10 | 44% |

В конце беседы я предложила детям нарисовать свое сердце, изобразив в нем свои эмоции, и те чувства, которые оставил у них этот урок (проведенная беседа).

Все учащиеся нарисовали «улыбающееся» сердце, это значит, что проведенная беседа вызвала у учащихся только положительные эмоции и оставила веселый эмоциональный настрой.

В результате анализа вышеприведенной таблицы можно сделать следующие выводы: 35 % учащихся связывают свое хорошее настроение с понятием «здоровье», другие 35 % - с окружающими людьми: добрые слова поднимают их настроение. Сами же учащиеся также имеют представление о том, что если к тебе другие люди хорошо относятся, то и ты должен отвечать им тем же: желать доброго дня, так как тогда положительный заряд человека пронесет через весь день, делясь им с другими людьми, а значит, сохранит не только свое здоровье, но и здоровье других людей.

Важно отметить, что уровень понимания важности многих аспектов здоровья и здорового образа жизни, а также сложность и обоснованность ответов учащихся изменяется прямо пропорционально возрасту самих учащихся, а также во многом зависит от подкрепления знаний, умений и навыков из окружающей среды самого ребенка. Это можно доказать, пронаблюдав диалектику ответов учащихся на вопрос о том, что такое здоровье. 70% учащихся 1 класса ответили «не знаю», 30% - дали пространные немотивированные односложные ответы («когда дяденьки бегают и прыгают», «когда мама не дает пить таблетки» и т.д.). Ответы учащихся 2 класса более близки к пониманию понятия здоровья. И лишь дети 4 класса могут более менее ответить на данный вопрос и обосновать свой ответ («Здоровье – это когда человек чувствует себя хорошо…», «…когда у человека хорошее настроение и у него ничего не болит», «…когда человек может много работать и не уставать»). Анализ результатов исследования ценностных ориентаций учащихся позволяет сделать ряд выводов относительно представлений о здоровье и здоровом образе жизни в младшем школьном возрасте.

**Таблица.2 Система ценностных ориентаций.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ценности | 1 кл | 2 кл | 3 кл | 4 кл |
| Хорошие друзья | 60 | 80 | 30 | 10 |
| Красивая одежда | 10 | 30 | 20 | 10 |
| Здоровье | 30 | 40 | 70 | 90 |
| Компьютер | 20 | 30 | 10 | 10 |
| Интересные игры | - | 20 | 10 | 10 |

Как показывает таблица 2. не у всех групп испытуемых здоровье занимает 1 место в системе ценностных ориентаций. Это дает основание судить об отличиях отношения к собственному здоровью у испытуемых. Так, в первом классе только 30% учащихся , во втором – 40% учащихся говорят о том, что высшая ценность – это здоровье. И лишь уже в 3 (70 %) и в 4 (90 %) классах учащиеся уделяют большее внимание здоровью, как важной ценности в жизни.

Таким образом, можно говорить о том, что правильное образование и воспитание способно влиять на формирование представлений о значимости здоровья для человека.

При анализе открытых вопросов анкеты был выделен ряд составляющих здорового образа жизни, характеризующих с точки зрения испытуемых данный феномен.

Так, испытуемые указывали на такие аспекты здорового образа жизни, как занятия спортом, отсутствие пристрастия к наркотикам, общение с природой, отсутствие пристрастия к алкоголю, правильное питание, отсутствие привычки к курению, закаливание, гигиена, деятельность на пользу обществу, режим дня. Распределение данных ответов у разных групп испытуемых представлено в таблице 2.2.

**Таблица 3**

**Составляющие здорового образа жизни (в процентном соотношении)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Составляющие ЗОЖ | 1 кл | 2 кл | 3 кл | 4 кл |
| Занятия спортом | 20 | 30 | 60 | 70 |
| Общение с природой | 10 | 10 | 20 | 40 |
| Правильное питание | 20 | 30 | 50 | 90 |
| Закаливание | - | - | 10 | 20 |
| Гигиена рук и тела | 40 | 10 | 30 | 90 |
| Режим дня | 10 | 20 | 40 | 90 |

Как показывает таблица 3 учащиеся 1 класса придают важное значение следующим составляющим здорового образа жизни: гигиена рук и тела, затем по приоритетности идет здоровое и правильное питание и занятия спортом, по итогам опроса учащиеся 1-2 классов выделяют вредные привычки (курение, алкоголь) которые оказывают отрицательное влияние на здоровье. В 4 же классе учащиеся уделяют большее внимание различным составляющим: увеличение процентного соотношения в таких пунктах, как режим дня, гигиена рук и тела, большое внимание уделяется и занятию спортом.

Следовательно, представления о здоровом образе жизни у учащихся усложняются и углубляются в процессе обучения: прежде всего они сводятся к гигиене, режиму дня, занятиям спортом, отсутствию вредных привычек и правильному питанию. Таким образом, у учащихся 4 класса более широкое представление о здоровом образе жизни.

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)
3. [↑](#footnote-ref-4)
4. [↑](#footnote-ref-5)