«Неделя здоровья в начальных классах»

(Методическая разработка)

Составитель: Готовцева Анастасия Гаврильевна, учитель начальных классовМБОУ «Мындабинская средняя общеобразовательная школа», Республика Саха (Якутия)

«Организация недели здоровья в начальной школе».

Девиз: «Будь здоров».

Предлагаю программу организации «Недели здоровья в начальной школе».

Данная программа определяет содержание и организацию недели здоровья в начальной школе и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого образовательного учреждения. Необходимо формировать у ребёнка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижение любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающего мира, личный пример родителей.

Мощным источником формирования ЗОЖ детей является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от неё в потребность. Участие детей в подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Якутские национальные игры представляют своеобразный жанр народного творчества, раскрывают национальную культуру и быт якутского народа в общей системе физического развития человека, физического воспитания ребенка. Они способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, развивают ловкость, быстроту, меткость, выносливость, смекалку, сообразительность, вырабатывают волю к победе. Дети учатся находить выход из критических ситуаций, быстро принимать решение и приводить их в исполнение, то есть дети перенимают важные качества необходимые им в будущей жизни. Игры стимулируют двигательную деятельность детей. Они помогают детям глубже воспринимать красоту родной природы. Через национальные игры воспитываются у детей чувства товарищества, дружбы, взаимопонимание.

Вопросы воспитания здорового ребенка решаются в тесном контакте с семьей. Формы работы с родителями разнообразны семейные встречи, совместные занятия, выставки, папки передвижки. Использование традиционных форм работы с семьей, проведение праздников «Мама, папа и я – спортивная семья», «Семейные старты», «Юрюнг Уолан».

Цель программы – обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, обеспечивающий сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья младших школьников.

С целью воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни учащиеся:

* получают представления о здоровье, здоровом образе жизни, природных возможностях человеческого организма, их обусловленности экологическим качеством окружающей среды, о неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья (в ходе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ, уроков и внеурочной деятельности);
* участвуют в пропаганде экологически сообразного здорового образа жизни — проводят беседы, тематические игры, театрализованные представления для младших школьников, сверстников, населения;
* участвуют в проведении школьных спартакиад, эстафет, походов по родному краю.
* составляют правильный режим занятий физической культурой, спортом, рацион здорового питания, режим дня, учёбы и отдыха с учётом экологических факторов окружающей среды;
* получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьным психологом, медицинским работникам, родителями(законными представителями));
* приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.).

Задачи программы:

* дать представление о факторах, влияющих на здоровье;
* популяризация якутских национальных подвижных игр на спортивных праздниках для младших школьников;
* научить детей делать осознанный выбор сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

**Участники недели**: учащиеся начальных классов, классные руководители, учителя физической культуры.

**Оформление спортивной площадки**: плакаты «В здоровом теле-здоровый дух».

Предварительная подготовка:

* Конкурс рисунков на тему «В здоровом теле – здоровый дух»;
* Подготовка к конференции на тему: «Мы за здоровый образ жизни»

На закрытии недели здоровья проводится праздник здоровья, на котором награждаются победители конкурсов, соревнований, викторин.  
Сроки реализации декады: ноябрь, апрель

Ожидаемый результат:

* Знания о здоровье, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* Эффективность использования якутских национальных игр для формирования специальных координационных способностей у младших школьников;
* Опыт творческой деятельности по формированию культуры здоровья;
* Формирование ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей;
* Повышение мотивации к двигательной деятельности, к здоровому образу жизни.
* Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности;
* Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников;
* Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровья детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Тема | Ответственные |
| 1. | Классные часы: | «Режим дня младшего школьника» «Польза и вред компьютерных игр» «Мобильный телефон: за и против» «Школьная форма – удобно, красиво, комфортно» (приложение) | Учителя начальных классов. |
| 2. | Уроки здоровья | «Блюда якутской кухни – полезны!»  «Крепкие зубы – залог здоровья» «Витамины и их роль в жизни» «Осанка – стройная спина!» «Молоко – волшебный дар» (приложение) | Медицинские работники;  родители – медицинские работники, учителя начальных  классов |
| 3. | Во время уроков | Проведение физкультминуток в классах.  Проведение якутских национальных игр на переменах (приложение)  Беседы на темы здоровья. | Учителя начальных классов. |
| 4. | Конкурсы | Конкурс рисунков: «В здоровом теле – здоровый дух»  «Самый чистый класс» «Самый хорошо подготовленный к уроку класс» «Самый опрятный ученик» «Самая лучшая школьная причёска» | Учителя начальных классов. |
| 5. | Спортивные праздники здоровья | «Хаар, хаар барахсан»,  «Мама, папа и я – спортивная семья» | Учителя начальных классов. |
| 6. | Исследовательская конференция | «Мы за здоровый образ жизни» | Учителя начальных классов, физической культуры, замдиректора по ВР, научный работник школы. |
| 7. | Организация оздоровления учащихся | Витаминный чай (фиточай) во время обедов. | Фельдшер, работники столовой. |