

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни через урочную и внеурочную деятельность у учащихся начальных классов.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования большое значение придаёт формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Это комплекс психолого-педагогических приемов и методов работы, подходов к реализации возможных проблем, знакомых большинству педагогов, плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство.

Целью классного руководителя и учителя-предметника начальных классов является обеспечение положительной динамики состояния здоровья обучающихся посредством применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, формирование у ученика основы здорового образа жизни через урок, образовательные события, внеурочную деятельность и работу с родителями.

Мониторинг достижения личностных результатов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни проводим через:

1. наблюдение;
2. анкетирование;
3. оценку функционального состояния и уровня физической подготовленности (проводит учитель физической культуры)

Мы живём в век информатизации. И обучая детей сегодня, мы стараемся идти в ногу со временем, используя в своей работе информационные технологии, т.к. эти методы обучения более близки нынешнему поколению. Но, вкладывая в учащихся как можно больше знаний, мы не должны забывать, что здоровье – это самое главное в жизни каждого человека, и только здоровый человек сможет в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, быть созидателем в окружающем его мире.

Сегодня современный урок – это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Мы решили построить учебный процесс так, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников. Снижение уровня заболеваемости повлияет на успешность обучения.

Цель по формированию здорового образа жизни реализуется в рамках урочной и внеурочной деятельности.

Каждый день учебные занятия начинаются с утренней зарядки, для которой используются различные комплексы общеразвивающих упражнений такие как “Проснись!”, “Силачи”, “Мы – спортсмены” и т.д. Данные упражнения способствуют преодолению сонливости учеников, активизированию внимания и активному включению в работу.

Чтобы у детей в начале урока установился положительный эмоциональный настрой на успешное обучение, используем различные психологические установки.

На уроках русского языка проводим упражнения для снятия общего или локального утомления, для кистей рук.

На математики и литературы используем точечный массаж лица, надавливая на активные точки на лбу между бровями, парные точки по краям крыльев носа, точку на подбородке, в височных ямках; применяем гимнастику для глаз.

Еще одной составной частью учебно-воспитательного процесса и формой организации свободного времени учащихся является внеурочная деятельность. Она способствует формированию ценностного отношения к своему здоровью и более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребёнка, которые не всегда удастся рассмотреть на уроке.

Внеурочная деятельность учащихся объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Каждый вид внеклассной деятельности: творческой, познавательной, спортивной, трудовой, игровой – обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Формирование здорового образа жизни проходит через классные часы по темам: «Я за здоровый образ жизни», «Режим дня», «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!», «Умей сказать НЕТ!».

Учащиеся учатся правильно питаться, быть здоровым душой и телом, любить себя и окружающих вокруг людей.

Через кружок ЮИД формируем культуру поведения на дорогах, гражданскую ответственность и правовое самосознание, отношение к своей жизни и к жизни окружающих как к ценности.

В процессе занятий учащиеся участвуют в рейдах и агитационных мероприятиях по обеспечению безопасности движения на улицах и дорогах. Проводятся состязания, конкурсы знатоков правил дорожного движения.

Организуются массовые оздоровительные мероприятия – День здоровья с выходом (лес); тематические праздники – День пожилого человека; спортивно-оздоровительные праздники- «Зарница», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Витаминная эстафета».

Особую роль в формировании здорового образа жизни учащихся играют родители, в работе с которыми используются традиционные формы и методы:

- родительские собрания;
- семейные спортивные соревнования;
- анкетирование;
- консультации специалистов;
- акции «Здоровый образ жизни».

По итогам проделанной работы учащиеся пишут сочинения на тему «Почему необходимо вести здоровый образ жизни?» Умеют составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять упражнения для развития физических навыков; различать “полезные” и “вредные” продукты;

заботиться о своем здоровье; проводить физкультминутки на занятиях; проводить акции «Пешеход» с учащимися; участвуют в викторинах, эстафетах.

Таким образом, можно сделать вывод, что формированию ценностного здоровья и безопасного образа жизни уделяется большое внимание. Учащиеся нашей школы достигают высоких результатов в спорте, занимают призовые места.

И хочется закончить наше выступление одной цитатой:

*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.
(Ж. Жабоев)*