**«Формирование здорового образа жизни у младших школьников на уроках и во внеурочной деятельности»**

**Оглавление**

Введение………………………………………………………………….…..3

1.1 Сущность и значение здорового  образа жизни……………………….. 7

2.1 Формирование здорового образа жизни на уроках ……………………13

2.2 Формирование здорового образа жизни во внеурочной деятельности………………………………………………………………….19

Заключение…………………………………………………………………. ..27

Список литературы ……………………………………………………......... 28

Приложение ………………………………………………………………….30

**Введение**

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна в современном мире. Здоровый образ жизни по сути своей должен быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение её до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый характер и не всегда приводит к необходимому результату.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием “здоровье” обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие. Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 15 % – от наследственных факторов, на 25 % от экологии, на 50 % – от самого человека.

Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам. По современным представлениям в понятие “здоровый образ жизни”, как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из главных пороков 21 века, который коснулся не только взрослого населения, но и детей. Школьники по 5– 6 часов проводят за партой, затем занимаются дома. По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится на “4” и “5”, проводит за письменным [столом](https://www.google.com/url?q=http://mnogomeb.ru/&sa=D&ust=1603733490608000&usg=AOvVaw3WcEW2B1Vw1i7M8-ISIUeP) дома не менее 2,5 – 3 часов. Родители, в последние годы, всё больше времени тратят на улучшение материального благосостояния, всё чаще отдаляются от детских проблем, а потом, пытаясь загладить свою вину перед ребёнком, идут навстречу его просьбам – и в квартире появляется [компьютер](https://www.google.com/url?q=http://sotmarket.ru/&sa=D&ust=1603733490608000&usg=AOvVaw00wvIUE_TSOvK5UHcz8mvG), за которым ребёнок проводит более двух – трёх часов в сутки, примерно столько же он просиживает у телевизора.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность подрастающего поколения стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодёжи.

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.

Однако, в результате порождённых социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется всё меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь немногим. В такой ситуации, как никогда, актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказать школа.

Поэтому в своей работе **приоритетной и главной задачей** считаю сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Ведь только здоровый ребёнок сможет успешно учиться и добиться высоких результатов в жизни.

Для решения этой задачи при подготовке к урокам и внеклассным мероприятиям ставлю **следующие цели:**

* формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
* использовать на уроках и во внеурочное время наиболее рациональные формы и методы, способствующие становлению физически, психически и  эмоционально здоровой личности;
* формировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной  безопасности;
* систематически вести просветительскую работу с родителями учащихся о ценности здорового образа жизни;

Проблема здорового образа жизни не нова и имеет древние философские корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношение духовного и телесного, стремление к самосохранению, понимания счастья.

Аристотель утверждал, что “состояние души” напрямую зависит от состояния “материи”, т.е. тела человека.

Демокрит, согласно ряду источников, был долгожителем и прожил более ста [лет](https://www.google.com/url?q=http://letu.ru/&sa=D&ust=1603733490609000&usg=AOvVaw1Sn8HN-b4TrozNtyDFwi8j). Он с уважением относился к физическому труду.

Великий [математик](https://www.google.com/url?q=http://foxford.ru/&sa=D&ust=1603733490610000&usg=AOvVaw0M_50xgWU2LlXLKs54KtZh) и философ Пифагор, философы Сократ и Платон в своих произведениях касались в определённой степени проблемы здорового образа жизни, гармонии духовного и телесного в человеке. Именно древним грекам принадлежит высказывание о том, что в здоровом теле – здоровый дух. Это утверждение показывает возможность взаимоотношения тела и духа, возможность их гармонии.

Пожалуй, не найдётся ни одного философа, который в той или иной степени не касался фактора здоровья в бытии человека. Накопленная в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегда ценило здоровье, поощряло крепость духа и умеренность в потреблении телесных благ. В сказках, мифах, легендах многих народов прославляются сильные, смелые, выносливые, трудолюбивые люди и высмеиваются лентяи, обжоры, пьяницы.

Обобщая всё вышеизложенное, можно отметить, что существенной характеристикой отношения человека к своему здоровью является такая важная составляющая, как **здоровый образ жизни**.

Проблема воспитания потребности в здоровом образе жизни в наше время встаёт особенно остро, причём начинать эту работу необходимо как можно раньше. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Поэтому здоровому образу жизни надо постоянно учиться, а значит, ему надо и постоянно учить.

**1.1  Сущность и значение здорового образа жизни**

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.  Здоровый образ жизни - это система общественных и индивидуальных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные возможности организма в решении трудовых, социально-бытовых, общественных и индивидуальных возможностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с обществом и природой.

Сегодняшнее состояние здоровья детей вызывает серьезную тревогу.

Здоровье – категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Такие резервы, жизнеспособность формируются в процессе воспитания. А это область педагогики. Значит, здоровье – категория педагогическая. Здоровье либо укрепляется, либо утрачивается в процессе воспитания человека в семье и школе.

Главный источник нездоровья – сложившаяся система школьного обучения с преобладанием инструктивно - программирующих методик, словесно-информационным построением учебного процесса в режиме систематического сидения, "близорукого" и узкоформатного зрения .

В течение всего урока дети практически без движения. За партами при письме они находятся в напряженно-неестественной позе. При традиционной дидактике ученик является принимающим устройством, в закрытом помещении и ограниченном пространстве. Стандартные столы с горизонтальной поверхностью, люминесцентные мигающие лампы, большая нагрузка для детей и мы получаем идеальные условия для возникновения неврозов, деградации здоровья.

Здоровье - плод прогрессивного эволюционного процесса и сознательного регулирования человеком своего поведения, своего образа жизни, привычек и пристрастий. Вполне закономерно, что современная система образования, основным постулатом которой определено развитие личности ребенка, уделяет все большее внимание изучению научных сведений о здоровье, здоровом образе жизни и оптимизации условий жизнедеятельности человека.

В наше время понимание здоровья как категории, значимой для жизни общества, находит все более широкое распространение. По нашему мнению, решать оздоровительную задачу на занятиях по физической культуре невозможно без определения термина «здоровье» и понимания значимости здоровья для общества.

Так, Н. М. Амосов (1987), подчеркивая важность здоровья человека для созидания и развития общества, говорит, что народ здоров, если здорово общество. Б. Н. Чумаков (1997) отмечает, что здоровье человека - это прежде всего процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Здоровье человека, как подчеркивает А. А. Васильков (1997), является наивысшим интегративным показателем функционирования целостного организма, в котором все его компоненты упорядоченно и взаимосвязано работают на одну общую идею активной деятельности, самосохранения и продления жизни.

В. П. Казначеев (1996) трактует здоровье человека как процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Финский ученый М. Карловен характеризует здоровье не только с качественной, но и с количественной стороны. Он указывает, что понятие здоровья должно включать в себя не только моментальное состояние организма, но и его потенциальные возможности, резерв которых определяет направление изменения в состоянии здоровья.

Достаточно полно понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) рассматривается в работах педагогов и психологов. Так, М.Я. Виленский определяет это понятие как типичную совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций.

Творческая деятельность педагогов как обычно ограничивается средствами, выделяемыми государством на нужды народного образования. И поскольку в этом не приходится ожидать больших сдвигов, нужно делать то, что возможно. И главное препятствие иное – пассивность самих педагогов, нежелание что-либо менять в привычной системе обучения.

К сожалению, в настоящее время хорошее здоровье, здоровый образ жизни не является нормой для большинства учащихся и их родителей; отношение к здоровью как к ценности не имеет приоритетного значения.

Здоровый образ жизни – это оптимальная система повседневного поведения, позволяющая человеку максимально полно реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни человека и его работоспособность.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровье сбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог — медицинский работник — ученик)', физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Основные направления здорового образа жизни ребенка следующие:

1. Здоровый ребенок — практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление — не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Не для кого ни секрет, что успехи ребенка в учение – той деятельности, которая с приходом ребенка в школу начинает представлять собой главное в его жизни, - зависят от его здоровья.

Цель педагога - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Один из главных принципов, которым руководствуется педагог – «Не навреди!».

Формирование ЗОЖ школьника представляет собой социально-педагогический феномен, необходимость которого вызвана реальной потребностью личности и общества в здоровье как основополагающем, жизненно необходимым ресурсе саморазвития и развития.

Здоровый образ жизни личности школьника представляет собой интегративную биосоциальную характеристику, которая включает в себя знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, о ЗОЖ, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здравосозидающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек, что позволяет вести здоровый стиль жизни и быть физически и социально активным, здоровым человеком в обществе.

Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:

- режим учебы без перегрузок,

- организацию свободного времени с преобладанием движений,

- личную гигиену, привычное питание,

- отсутствие травматизма,

- здоровые привычки, физическую активность.

ЗОЖ школьника является фактором не только здоровьесохраняющего (здравосохраняющего) поведения младшего школьника, но и здоровьесозидающего.

Наиболее адекватная реализация организационно-педагогических условий формирования ЗОЖ школьника возможна посредством построения модели организации процесса. Данная модель, которая обеспечивает формирование ЗОЖ у школьника, включает в себя цель, принципы, педагогические условия, направления формирования ЗОЖ, методики и технологии формирования ЗОЖ, формы физкультурной деятельности, ожидаемые результаты. Она концептуально объединяет все содержательные характеристики формирования ЗОЖ.

Основными условиями формирования здорового образа жизни у школьников, выделенными на основе понимания ЗОЖ как основного фактора здравосозидающего поведения школьника, и создаваемыми в учебном процессе являются:

- формирование знаний младшего школьника о здоровье, ЗОЖ, о собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и подростков;

- организованная двигательная активность учащихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;

- формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;

- формирование здоровых навыков и привычек учащихся.

Данные условия позволяют реализовать целевую установку, принципы, структурные компоненты и критерии оценки эффективности формирования ЗОЖ младшего школьника.

1. **Формирование здорового образа жизни на уроках**

Сегодня современный урок – это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Для себя я решила так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников. Если дети будут меньше болеть, то это повлияет на успешность обучения.

Ребёнок будет здоров, если будут соблюдаться основные факторы, способствующие укреплению здоровья детей в школе:

– оптимальная учебная нагрузка;  
– сбалансированное питание;  
– рациональный режим обучения;  
– рациональный двигательный режим;  
– если на уроках будут использоваться технологии обучения, содействующие здоровью;  
– если ребёнок будет обучаться в условиях, соответствующих СанПиНам;  
– если вовремя будет оказываться психологическая и социальная поддержка;  
– своевременные медицинские услуги;  
– охрана психического здоровья. На уроках и внеклассных мероприятиях я веду систематическую работу, способствующую сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Я хочу рассказать, какие приёмы я использую в своей работе для создания здоровьесберегающей среды на уроке.

Каждый день учебные занятия в моём классе начинаются с утренней зарядки.

Использую различные комплексы общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики, такие как “Проснись!”, “Силачи”, “Мы – спортсмены”, упражнения без предметов и с различными предметами. Данные упражнения способствуют преодолеть сонливость учеников, которая наблюдается на первом уроке, активно включиться в работу, активизировать внимание.

Чтобы у детей в начале урока установился положительный эмоциональный настрой на успешное обучение, я использую различные психологические установки, в виде стихотворений, т.е. я готовлю детей эмоционально и физически. Как и все учителя во время уроков я провожу физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз.

При проведении физкультурных минуток учитываю следующие требования:

* физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;
* предпочтение следует отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц;
* они должны быть разнообразны (однообразие снижает интерес).

**Виды физкультминуток:**

– упражнения для снятия общего или локального утомления;  
– упражнения для [кистей](https://www.google.com/url?q=http://artkvartal.ru/&sa=D&ust=1603733490616000&usg=AOvVaw2KnCj3LxIuW_JtT8Wp7cBZ) рук (расслабление пальцев рук, массаж пальцев перед письмом).   
– гимнастика для глаз (предупреждение утомления глаз);  
– гимнастика для слуха;  
– упражнения, корректирующие осанку;  
– дыхательная гимнастика;   
– упражнения на релаксацию.

Дети с удовольствием выполняют,  даже сами предлагают такие физкультминутки:

1. Одиг сяська, кык сяська,

Чушъялъес, чушъялъес.

Шерылизы, шерылизы

Качыос, качыос.

Тэтчаллязы, тэтчаллязы

Лудкечъес, лудкечъес.

Ну-ка ваньмы, ну-ка чош:

Нылъес! Пиос!

1. Хомка, хомка, хомячок.

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает

Щечки  моет, шейку трет.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять –

Хомка хочет сильным стать.

1. Солнце землю греет слабо,

По ночам трещит мороз,

Во дворе у Снежной бабы

Побелел морковный нос.

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда.

Вьюга злится,

Снег кружится,

Заметает всё кругом

Белоснежным серебром.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

При подготовке к урокам я стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей и преобладающих видов деятельности, учащихся на уроке.

**Преобладающий вид деятельности на уроке – письмо.**

В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а всем “телом”. Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Поэтому я провожу:

– упражнения для снятия общего или локального утомления;  
– упражнения для [кистей](https://www.google.com/url?q=http://artkvartal.ru/&sa=D&ust=1603733490619000&usg=AOvVaw2X1J9ABeXkbvO6X1Ai6qpX) рук.

Например: упражнение “Капуста”.

Мы капусту рубим.  
Мы капусту трём.  
Мы капусту солим.  
Мы капусту жмём. (Имитация действий).   
Массаж пальцев перед письмом.

“Скалка”– покатать ручку между ладонями, покатать ручку между большим и указательным пальцем.

“Игра на клавишах” – по очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.

“Мороз” – потирание ладошек.

**Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение.**

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно – пространственную активность в режиме урока и использовать гимнастику для глаз.

Приведу пример. Игра “Дрессированный зайчик”.

Ученики сидят произвольно. Учитель обращается к детям: “Подвигайте пальчиками ног…поиграйте пальчиками рук…пошевелите ушками…а теперь – носиком, глазками. Теперь у нас нет ничего, что ещё хотело бы двигаться. Сидим, смотрим, слушаем. Наш волшебный зайчик может выполнять команды”.

1. Глазками передвигаем зайчика по таблице из одного окошка в другое согласно командам: вверх, вправо, вниз, вниз. Где, в каком домике наш зайчик?
2. Закрыли глаза и мысленно двигаемся с кузнечиком.
3. Управляем зайчиком молча. (Направление учитель показывает руками. Ученик соотносит жест учителя с местонахождением зайчика).

**На уроках**[**математики**](https://www.google.com/url?q=http://foxford.ru/&sa=D&ust=1603733490621000&usg=AOvVaw2yumSNB4HxMCTwhm7PYFn6) использую точечный массаж лица, надавливая на активные точки на лбу между бровями, парные точки по краям крыльев носа, точку на подбородке, в височных ямках и т. д.

Ребята в моём классе очень активные и подвижные, любят и с большим желанием посещают уроки физической культуры. Свои уроки я стараюсь строить на основе занимательности, стремлюсь создать положительную атмосферу на каждом уроке. Любят дети выполнять и упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения на матах, упражнения с малым и набивным мячом, со скакалками, с удовольствием [играют](https://www.google.com/url?q=http://da.zzima.com/&sa=D&ust=1603733490621000&usg=AOvVaw0loElTMhdkPUL71OdF0Ukj) в различные подвижные игры.

Большинство ребят одним из любимых уроков называют урок физкультуры.

С родителями я провожу различные профилактические беседы и лектории на родительских собраниях о сохранении и укреплении здоровья детей.

Надолго запоминаются детям спортивные праздники, такие, как веселые старты «Учителя, родители и дети», игры на сплочение коллектива.

Работу по формированию здорового образа жизни я начала не так давно, но уже прослеживается результативность и видна положительная динамика в сохранении здоровья учащихся (самостоятельно проводят утреннюю зарядку, следят за своей осанкой и за осанкой соседа по парте и др. ).

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут больше здоровы и развиты не только духовно, но и физически. В своей работе я не строю грандиозных заоблачных планов, которые сегодня по ряду объективных причин не могут быть выполнены. Я решаю самые простые, но очень важные ежедневные проблемы, чтобы постепенно продвигаться в осуществлении поставленной цели – сохранить, укрепить и улучшить здоровье наших детей как основного будущего ресурса нации.

А урок физической культуры – это самый уникальный способ формирования здорового образа жизни. Двигательная активность учащихся на высоком уровне. Дети с огромным удовольствием посещают данный урок. Остаются  после занятия довольны, бодры, здоровы (см. приложение).

1. **Формирование здорового образа жизни во внеурочной деятельности**

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов жизни ребенка. Поступление в школу, смена режима жизни, привыкание к новому коллективу и требованиям является достаточно сильными стрессообразующими факторами.   Только 7 человек моего класса выпускались из детского сада одной группы, остальные – домашние или из другого города.

В августе в школе работала «Школа первоклассников». Одной из важнейших задач этой школы было сплочение коллектива. С этой целью проводились подвижные игры на сплочение коллектива в классной комнате и на свежем воздухе. За время работы «Школы дошкольника» ребята в процессе игр узнали друг друга, нашли общие интересы.

Применяя в работе подвижные игры, дети становятся бодрыми, активными на целый день, что способствует плодотворной работе детей. Исходя из этого, я пришла к выводу, что активный образ жизни один из факторов полноценной работы в учебной деятельности.

Как классный [руководитель](https://www.google.com/url?q=http://job.ru/&sa=D&ust=1603733490624000&usg=AOvVaw3w4Yko538GOosywJ-PKiZu) я разработала программу внеурочной деятельности «Здоровейка», где мы формируем ценностное отношение к своему здоровью.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны знать:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление  здоровья;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь:

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

             В результате реализации программы  внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

За прошедшие 3 месяца занятий учащиеся моего класса знают :

* основные вопросы гигиены.
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе.
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* о “полезных” и “вредных” продуктах.
* физкультминутки, которые разучиваем на уроках.

Учащиеся умеют:

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* заботиться о своем здоровье;
* проводить физкультминутки на занятиях.

Также не маловажную роль играет то, что мы с детьми разучиваем и играем в подвижные удмуртские национальные игры. Этому поспособствовало то, что нынешнее удмуртские дети обрусели и совсем забыли игры и традиции удмуртского народа.

Дети очень любят играть в игры: «Кубиста йыр», «Уя зазег, уя чож», «Вой горшок».

**Уя зазег, уя чöж** (**Плыви гусь, плыви утка)**

Дети встают парами, держась высоко за руки, в колонну друг за другом. 1 ребенок впереди. Машут руками и поют:

*Зазег уя, чöж уя*

*Мур вуосты яратэ, яратэ.*

*Милям Таня пиез (нылэз) тэрга*

*Кинэ яраэ, яратэ.*

В это время тот, кто стоял впереди идет под руками и выбирает себе пару:

*Мишаез со яратэ, яратэ.*

Образовавшаяся пара встает сзади, а тот, кто остался один, идет вперед. Игра продолжается.

**Кубиста йыр (Капустная голова)**

Выбирают двух водящих по считалке:

Икча-кукча, кут лобзиз,

Собере вуэ усиз.

Одни из них – сторож капусты, другой – капуста. Капуста встает на корточки на носочках, а сторож стоит рядом, положив руку на капустную голову. Остальные игроки на расстоянии 2-3 шагов уходят в сторону. Сторож делает вокруг капусты несколько кругов. Потом кричит: ”Капуста поспела!” После этих слов все подбегают к капусте и стараются дотронуться рукой. Сторож одной рукой держит голову капусты, другой рукой старается заляпать игроков. После того, как кого-то заляпал, кричит ”Поймал вора!”. Пойманный становится сторожем, а сторож – капустой. Если сторож не уберег капусту и все игроки затронули капусту, то сторож с капустой меняются местами.

**Вой горшок (Горшочек масла)**

Выбирают двух человек: один – Анай, другой – Кочыш. Все игроки садятся друг за другом, расставив широко ноги. Кошка уходит в  сторонку. А мама шепотом называет сидящим игрокам названия еды: масло, сметана, кефир, мед и др. После этого мама зовет кошку. Мама говорит: ”Чильык-чальык, корт замок!” и изображает руками, как будто  закрывает замок. После этого отдает кошке воображаемые ключи и говорит: ”Горшки не трогай”. Только мама уходит, кошка все горшки ”роняет” на бок, а сама уходит в сторону и говорит: ”Мяу!” Мама приходит со словами: ”И это съел, и то съел”. Поднимает, называет названия еды. После этого все начинают ловить кошку. Если ловят – то кошка становится игроком. Выбирают новых водящих.

Сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни сегодня не представляется возможным без использования накопленных столетиями и проверенных многими поколениями народных традиций, обычаев и способов физического воспитания. Они ориентированы на организацию оптимальной двигательной активности.

Особую роль в формировании здорового образа жизни детей играют родители. Для того, чтобы узнать, как в семьях детей формируют здоровый образ жизни, была проведена анкета. В ходе которой получились такие результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопросы** | **Варианты ответов** | **Сколько человек выбрало.** |
| 1. Каково состояние здоровья Вашего ребёнка? | а) хорошее;  б) нормальное;  в) плохое. | а)  5  б)  6  в)  0 |
| 1. Когда в последний раз проверяли здоровье ребёнка? | а) в этом месяце;  б) в этом полугодии;  в) в этом году | а)  1  б)  5  в)  5 |
| 1. Посещает ли Ваш ребёнок спортивную секцию? | а) да;  б) нет | а)  1  б)  10 |
| 1. Если посещает, то какую? |  | 1 человек – легкая атлетика |
| 1. Если не посещает, то хотели бы Вы, чтобы Ваш ребёнок посещал секцию? |  | Да - 9 |
| 1. Есть ли в Вашем доме спортивные снаряды? | а) да;  б) нет | а)  7  б)  3 |
| 1. Если есть, то какие? |  | Мяч-3  Обруч-4  Лыжи-3  Коньки-3  Теннисные шарик и ракетка-1  Ролики-1  Скакалка-4  Гантели-2  Гири-1  Велосипед-1 |
| 1. Делаете ли Вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику? | а) да, регулярно;  б) нерегулярно;  в) нет | а)  2  б)  2  в)  6 |
| 1. Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным? | а) да;  б) отчасти;  в) нет;  г) затрудняюсь ответить | а)  7  б)  2  в)  0  г)  2 |
| 1. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня? | а) да;  б) нет | а)  6  б)  5 |
| 1. Соблюдает ли Ваш ребёнок правила личной гигиены? | а) да;  б) нет;  в) не всегда | а)  8  б)  2  в)  4 |
| 1. Как Ваши дети проводят досуг? | а) гуляют на улице;  б) смотрят телевизор;  в) общаются с друзьями;  г) читают книги | а)  7  б)  7  в)  6  г)  4 |
| 1. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям? | а) да;  б) затрудняюсь ответить | а)  10  б)  0 |
| 1. Если прививаете, то каким образом? | а) с помощью бесед;  б) личным примером;  в) совместными занятиями с детьми;  г) прибегаю к услугам школы;  д) другое. | а)  8  б)  6  в)  5  г)  1  д)  0 |

 Из таблицы видно, что здоровый образ жизни в семьях формируется на среднем уровне. Спортивные секции посещает лишь один ребенок, хотя многие родители хотят, чтобы их дети посещали секции, но, тем не менее, дома присутствуют спортивные снаряды. Полкласса дома не выполняют утреннюю зарядку. Результаты, на мой взгляд, оставляют желать лучшего.

Исходя из таких результатов, совместно с родителями мы разработали памятки для семьи, которые помогут улучшить формирование здорового образа жизни у детей (см. приложение).

Кроме того, мы с ребятами разработали комплекс утренней зарядки, которую выполняем ежедневно перед уроками.

***Комплекс утренней зарядки***

**Упражнения для головы**

1. Поворачиваем голову вправо и влево;
2. Наклоны головы назад и вперед;
3. Медленно вращаем головой.

**Упражнения на плечи и руки**

1. Вращательные упражнения плечами поочередно и вместе;
2. Вращения прямыми руками, как бы рисуя круг;
3. Быстрые махи руками, первая рука сверху, вторая — снизу;
4. Согнутые руки в меру резко отводим несколько раз назад, после чего отводим один раз прямые руки;
5. Разогреваем кистевые суставы, вращая по очереди в одну и другую сторону.

**Упражнения для туловища**

1. Ставим ноги на ширину плеч. Выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться ладонью пола. Движение должно быть плавным, и ни в коем случае резким, дабы не травмировать поясницу;
2. Выполняем вращения тазом, держа руки на поясе;
3. Ставим руку на пояс, вторую над головой и тянемся в сторону первой.

**Упражнения для ног**

1. Выполняем поочередные махи ногами, вперед-назад;
2. Приседания, без отрыва пяток от пола;
3. Подъемы на носок ноги, сперва одной ногой, потом другой.

**Упражнения с гимнастической палкой**

1. Ноги на ширине плеч. Палка над головой, держатся за края палки. Опускают руки вместе с палкой влево, вправо, вперед, назад. (см. приложение).

**Заключение**

      Здоровый образ жизни в нашей стране пока не стал одной из основных ценностей человека. Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и только в этом случае можно надеяться, что дети будут  более здоровыми и развитыми не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Недаром раньше говорили: «В здоровом теле -  здоровый дух».

Работая по формированию у младших школьников навыков здорового образа жизни, я пришла к выводу, что школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А главная цель педагогической деятельности учителя—воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.

Глобальность проблемы здорового образа жизни заставляет уделять внимание целому спектру взаимосвязанных направлений деятельности  учителя, итогом которой должно стать создание в школьной среде умонастроений, направленных на охрану здоровья, когда каждый школьник примет на себя ответственность за собственное здоровье как высшую ценность.

**Литература:**

1. Соловьёв Г. М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы. Учебное пособие, ч. 1, ч. 2. – Ставрополь, изд-во СГУ, 2001.
2. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. “Физкультура и спорт” М.: 2002.
3. Косинова Е.М. Гимнастика для пальчиков. М.: “Олма-Пресс”. 2001.
4. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
5. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
6. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
7. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
8. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
12. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
13. Патрикеев, А.Ю.  Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
17. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.:  1991. – 120 с.