

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области

**«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Отрадный»**

Тема

**Активные формы работы с младшими школьниками
по формированию ЗОЖ.**

Воспитатель: Клинкова Е.И.

2016 год

Активные формы работы с младшими школьниками по формированию ЗОЖ.

Забота о здоровье—это важнейший труд воспитателя.

В.А. Сухомлинский

От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. В современном понимании понятие «Здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмыслиния поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Знания о ЗОЖ у воспитанников формируются в ходе уроков и во внеурочной деятельности. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности воспитанников, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек.

В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение для младших школьников лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности.

Рассмотрим некоторые из них.

«Уроки здоровья» проводятся каждую неделю. Это могут быть цикл занятий «Школа юного пешехода», цикл коррекционно - оздоровительных занятий, викторины, где воспитанники знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни; динамические часы – загадки, стихи, ребусы; познавательно – игровые уроки «Советы Майдодыра», цикл познавательных занятий – практикумов «Волшебная страна – Здоровье», конкурсы – рейды: «Самый чистый», «Самый аккуратный», «Моя одежда», ролевые игры. В результате этих занятий воспитанники лучше адаптируются к школьному обучению, формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил и ведению ЗОЖ.

1. *Беседы* (круглые стол, анкетирование) - очень нужная форма работы для воспитанников. Круг интересов их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей - это беседы о правилах здорового образа жизни, на которых дети получают советы о ЗОЖ, профилактика вредных привычек; охрана природы... Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия.

Примерные вопросы для беседы:

- Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье?
- От чего и от кого зависит здоровье людей?
- Кто должен помогать здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему?
- Может ли человек сам помогать здоровью - своему и других людей? Как он может это сделать?

Как лучше заботиться о своем здоровье - одному или вместе и почему?
Помогает ли здоровью дружба?

2. Одним из ведущих направлений в работе по охране и укреплению здоровья учащихся должно быть гигиеническое воспитание и обучение, удовлетворяющее реальные потребности детей - это «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и т.д.

3. *Рисование* - мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов.

4. *Литературное чтение*, читая, мы закрепляем полезные привычки, формируем позитивное отношение к физическому и нравственному здоровью.

5. Большое значение в педагогическом арсенале педагога имеет игра.

Игра – это самый эффективный вид деятельности, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх воспитанники вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, педагог раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Для формирования знаний о ЗОЖ могут быть использованы подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. 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 совершенствуется приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположении и взаимоположении предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

6. Активные методы обучения практической деятельности являются *дидактические и сюжетно-ролевые игры*. Почти на каждом занятии используются дидактические и сюжетно-ролевые игры «Полезно—вредно», «Можно—нельзя », «Правильно—неправильно », «Где скрываются белки?», «Какого цвета витамин А?», «Где прячется витамин С?». (Умения сказать «нет!» в критической ситуации, формирования навыков общения, критического осмысления вредных привычек и т. п.).
7. *Интеллектуальные игры*, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблематике здорового образа. Примером такой игры может быть игра «Отгадай слово». (например, переставляя буквы, разгадайте слова и расскажите, что помогает человеку быть здоровым).
8. *Сезонные экскурсии*.

Во время экскурсий обращается внимание детей на то, как они одеты, соответствует ли одежда погоде. В конце экскурсии очень важно, чтобы воспитанники оценивали себя сами: правильно ли оделись, было ли удобно, тепло, комфортно, или, наоборот, холодно, жарко, неудобно.

В ходе каждой экскурсии идет ознакомление и предупреждение несчастных случаев (умение вести себя в природе, помнить о правилах дорожного движения).

Во время экскурсии задействованы все органы чувств: зрение помогает оценить красоту окружающего мира, слух — наслаждаться звуками живой и неживой природы, обоняние — услышать запахи, осязание — прикоснуться к дереву, к листьям.

Вместе с детьми ведется наблюдение: как благотворна для зрения лесная зелень и другие природные краски. Ребята учатся слушать природные звуки. Одни из них усыпляют человека (шум дождя), другие — успокаивают (шелест листвьев), третьи — радуют (пение птиц). Прикосновения к коре дуба, сосны заряжают нас положительной энергией. Темы для занятий могут быть разными – это «Цветы весны — отрада для души», «Где зелень, там и здоровье», занятия-путешествия «Путешествие на планету Здоровья».

9. Эффективными методами воспитания ЗОЖ являются занятия, которые проводятся с использованием *компьютерных презентаций* - это может быть познавательная презентация (например «Безопасность на дорогах и улицах»), информационная – («Как простуду одолеть?»), познавательно – игровая («Почему моются водой?»)...

10. *Проектная деятельность воспитанников.* Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное время, и делается эта работа под контролем педагога.

В течение всего года работает физкультурно – оздоровительный кружок «Школа здоровья», основная цель которого формирование ценностного отношения к своему здоровью.

На занятиях использовались различные методы и приемы обучения:

<i>Методы</i>	<i>Приемы</i>
Объяснительно-иллюстративные	Рассказ, демонстрация, беседа, экскурсия
Репродуктивные	Практическое занятие, деловая или ролевая игра, викторина, обмен опытом
Эвристические	Творческое задание

Так, в 2015-2016 году были проведены:

Физкультурно - оздоровительный модуль «Детский Спортград»- плавание проводилось в ноябре. Для наших воспитанников школы – интерната представилась возможность оздоровиться, укрепиться, поплавать в бассейне, познакомиться с разными стилями плавания; ребята смогли пообщаться со спортсменами, узнать много нового и интересного о пользе плавания для здоровья и ЗОЖ.

Физкультурно – оздоровительное мероприятие «Здоровьем крепчаем, город Отрадный величаем!»- лыжные эстафеты, посвященные 60 – летию города Отрадного проводилось в феврале.

Данное мероприятие проводилось в парке на лыжной трассе в МАУ «Спорткомплекса «Нефтяник» среди мальчиков всех возрастов: младшее, среднее и старшее звено. На праздник были приглашены тренер по лыжному виду спорта и его воспитанники - спортсмены, представители Спорткомплекса стадиона «Нефтяник».

Воспитанники узнали о пользе катания на лыжах и лыжных прогулок для своего здоровья. Тренер познакомил ребят с несколькими стилями катания. Ребята катались на лыжах, повторяли за спортсменами основную технику катания, участвовали в лыжных эстафетах.

Спортивно – оздоровительное мероприятие «Мой любимый город!» - веселые старты, посвященное 60-летнему Юбилею города Отрадного проводилось в апреле. Вместе с ребятами выступали их близкие родственники (папы, братья, дяди).

Ребята не только активно участвовали в веселых стартах, но и с удовольствием подготовили и прочитали стихи о своем любимом городе Отрадном, о ЗОЖ, о пользе спорта в жизни каждого человека.

На празднике были показательные выступления профессиональных спортсменов: боксеров, самбистов. Со всеми присутствующими детьми и взрослыми тренер-преподаватель по фитнесу организовала флешмоб. Ребята вместе с родственниками с удовольствием под музыку повторяли красивые ритмичные движения.

Цель такой разнообразной работы заключалась в том, чтобы донести до воспитанников всю важность не только сохранения, но и укрепления здоровья. Воспитанники подводились к мысли, что самое важное в жизни – здоровье, что именно они ответственны за состояние своего организма, и никто другой не позаботится о них лучше, чем они сами.

Литература:

1. Бутова С.В.Оздоровительные упражнения на уроках / С.В.Бутова //Начальная школа.- №8.- 2006.
2. Зайцев Г. К. Здоровье школьников: опыт валеологического исследования// Здоровье и образование.- СПБ.,1995.
3. Елизарова Л.Н. Оздоровительная работа в начальной школе/ Л.Н.Елизарова, С.Н.Чирихин// Начальная школа. - №9.- 2000.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1 – 4 классы/ В.И.Ковалько.- М.:ВАКО. -2004.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы/Н.К.Смирнов.- М.:АПКПРО. – 2002.