

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района Тамбовской области
в селе Хобот – Богоявленское



Система работы
Система работы
учителя начальных классов
учителя начальных классов
по формированию у учащихся
навыков здорового образа жизни.

(из опыта работы)

Подготовила: **Честных Н.В.**
учитель начальных классов

Содержание

1. Вступление.
2. Установление контакта с родителями по вопросам здоровья детей.
3. Содержание работы классного руководителя по сохранению и укреплению здоровья учащихся.
4. Деятельность классного руководителя по здоровьесбережению.
5. Тематика родительских собраний, лекториев, бесед с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся.
6. Тематика классных часов, бесед, конкурсов с учащимися по проблеме сохранения и укрепления их здоровья
7. Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе.
8. Заключение.

Вступление

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А.Сухомлинский

Здоровый образ жизни - это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важнейших - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в заботе о здоровье членов семьи.

Второе условие - тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться.

Третье условие - повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счёт совместного участия детей и родителей в разнообразных делах.

Поэтому всю работу по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни строю в тесном контакте с родителями.

Установление контакта с родителями по вопросам здоровья детей:

- информация врачей о здоровье учащихся на классных и общешкольных собраниях, их рекомендации по укреплению здоровья школьников;
- индивидуальные и групповые консультации «Здоровье» для родителей, совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей родителей, спортивно-развлекательные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Вместе с сыном, вместе с дочкой»;
- лекторий для родителей (лекции врачей, учителей, работников ГАИ, пожарной охраны, психолога, социолога).

Дополнительный ресурс успешности этой работы в использовании профессиональных возможностей родителей - врачей, психологов, спортсменов и т.д.

Участвуя в различных праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей. Они видят, какую радость и пользу приносят ребёнку динамические игры, состязания.

Весёлая атмосфера Дней здоровья передаётся и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

Таким образом, здоровый образ жизни - понятие индивидуальное и общественное, отражающее поведение, как каждого человека, так и общества в целом.

В работе по формированию здорового образа жизни у учащихся я ставлю перед собой следующие цели и задачи:

Цели:

- 1) Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса.
- 2) Сохранение, укрепление и коррекция здоровья учащихся на каждом возрастном этапе.
- 3) Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре, ответственности у самого ребенка за своё здоровье, оценки своих возможностей.

Задачи:

- 1) Разработать и внедрить наиболее рациональные формы и методы диагностики физического здоровья детей.
- 2) Создать систему учебных и внеучебных форм и методов, способствующих становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности.
- 3) Сформировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности учащихся.

**Содержание работы классного руководителя
по сохранению и укреплению здоровья учащихся.**

Системная комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья учащихся построена из следующих блоков:

I блок – ресурсное обеспечение:

- состояние и содержание классной комнаты в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащённость кабинета необходимым оборудованием;
- питание в школьной столовой;
- наличие справочной и художественной литературы в кабинете.

II блок – организация учебного процесса:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки (домашние задания) учащихся;
- использование методов и методик обучения, соответствующих возрастным особенностям и возможностям учащихся;
- соблюдение требований к использованию технических средств в обучении;
- индивидуализация обучения.

III блок – просветительско-воспитательная работа с учащимися и родителями:

- беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведения Дня Здоровья, конкурсов, праздников.

IV блок – физкультурно-оздоровительная работа:

- эффективная работа с учащимися на уроке физкультуры;
- организация подвижных игр (динамической паузы);
- организация ежедневной утренней гимнастики до уроков, физпауз на уроках, гимнастики для глаз;
- проведение спортивных игр, соревнований с использованием правил дорожного движения, личной гигиены и др.

V блок – профилактика, динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся:

- регулярный анализ и обсуждение с родителями и медработником результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья школьников;
- ведение паспорта здоровья класса, что наглядно позволяет увидеть рост заболеваемости, проанализировать причины;
- привлечение медработника к просвещению родителей.

Деятельность классного руководителя по здоровьесбережению:

- сотрудничество с медицинским персоналом школы для изучения и последующей коррекции физического здоровья учеников класса.
- организация сотрудничества с родителями учащихся, консультирование родителей.
- использование в работе диагностических методов исследования для возможной организации коррекции здоровья учащихся.
- организация работы по формированию правильного отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом.
- проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев.
- формирование у учащихся способности к рефлексии по проблемам собственного здоровья.

План работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся

1. Проведение классного родительского собрания с целью пропаганды здорового образа жизни, режима учебы и отдыха, организации горячего питания.
2. Организация работы с комплексом физкультпауз для снятия динамической нагрузки у учащихся на отдельные органы и системы органов.

3. Соблюдение санитарно-гигиенического режима в классе:

- влажная уборка,
- расписание уроков,
- создание интерьера класса

4. Работа с паспортом здоровья учащихся класса.

5. Работа по профилактике детского травматизма, в том числе дорожно-транспортного.

6. Организация работы по физическому воспитанию с детьми с ослабленным здоровьем.

7. Пропаганда здорового образа жизни с привлечением специалистов.

8. Систематическое проведение классных часов по профилактике наркомании, курения, алкоголизма.

9. Составление вставки книг по вопросам здоровья.

10. Контроль за семьями и детьми, находящимися в социально-опасном положении.

11. Участие в конкурсах плакатов, рисунков, агитбригад по пропаганде здорового образа жизни.

12. Проведение спортивных мероприятий, конкурсов, соревнований.

13. Консультирование родителей.

14. Беседы с родителями по профилактике детского травматизма.

15. Создание уголков по правилам безопасного поведения, правилам противопожарной безопасности, правилам дорожного движения.

16. Организация встреч родителей и учащихся с инспекторами ГАИ, пожарной службы.

17. Составление схем безопасных маршрутов движения детей в школу и обратно.

18. Соблюдение мер противопожарной безопасности на протяжении всего учебного года.

19. Проведение инструктажей с учащимися по охране труда.

20. Организация кружковой работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Тематика родительских собраний, лекториев, бесед с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся

№п/п	Тема собрания	Время проведения
1	Забота о сохранении и укреплении здоровья ребенка.	Сентябрь,
2	Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей в их развитии.	Ноябрь,
3	Педагогическая культура родителей и условия эффективного семейного воспитания	Февраль,
4	Семья и школа. Итоги партнёрства.	Май, ежегодно
5	Детский травматизм на дорогах.	Сентябрь,
6	Досуг в семье.	Ноябрь,
7	Забота родителей о физическом и гигиеническом воспитании младших школьников.	Февраль,
8	Что такое здоровый образ жизни и как он формируется?	Сентябрь,
9	Как уберечь детей от беды. Предупреждение вредных привычек.	Ноябрь,
10	Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге.	Февраль,
11	Психологическая поддержка младших школьников.	Сентябрь,
12	Физические и душевные травмы.	Ноябрь,
13	Каким будет ваш ребенок.	Февраль,

Тематика классных часов, бесед, конкурсов с учащимися по проблеме сохранения и укрепления их здоровья

№	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе во время уроков и перемен. Областной День здоровья и спорта	Классный руководитель
2.	Октябрь	Я и другие. Всероссийская акция «Спорт как альтернатива пагубным привычкам» Медицинский осмотр учащихся Беседы «Педикулез и пути его передачи», «Грипп и его профилактика	Классный руководитель

3.	Ноябрь	Режим дня школьника Всероссийская акция «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	Классный руководитель
4.	Декабрь	Как защититься от простуды и гриппа. Инструктажи по классам «Правила поведения во время каникул» Беседы о ЗОЖ Беседа «Профилактика социально-значимых заболеваний» Беседа «Наркомания и токсикомания в молодежной среде»	Школьный врач
5.	Январь	Кого я могу назвать своей подругой, другом.	Классный руководитель
6.	Февраль	Правильное питание – залог здоровья.	Школьный врач
7.	Март	Поведение в общественных местах. Мероприятия, посвященные дню борьбы с туберкулезом Беседа «Опасность туберкулеза»	Классный руководитель
8.	Апрель	Правила поведения на водоёме. Всемирный день здоровья	Классный руководитель
9.	Май	Основы личной безопасности дома. Беседа «Здоровый образ жизни и молодежь»	Классный руководитель

Я стараюсь сформировать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, организованно помочь в сохранении и формировании здоровья. В идеальном приближении школьник должен быть личностью духовно, физически и социально здоровой, способной управлять своим здоровьем и укреплять его. Основным критерием эффективности работы должно стать состояние физического, психологического, эмоционального и социального благополучия учащихся.

Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе.

Методы:

1. Учёт особенностей каждого ученика.
2. Создание благоприятного микроклимата на уроке, во внеурочной жизни.

3. Использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу.
4. Вставки о здоровье на уроках по предметам
5. Создание условий для самовыражения учащихся.
6. Инициация разнообразных видов деятельности.
7. Предупреждение гиподинамии.

Ожидаемые результаты:

1. Предотвращение усталости и утомляемости.
2. Повышение мотивации к учебной деятельности.
3. Прирост учебных достижений.

Разноуровневое обучение

Цель разноуровневого обучения: организация учебного процесса на основе учёта индивидуальных особенностей личности.

Осуществляя разноуровневое обучение, руководствуюсь следующими требованиями:

1. Создание атмосферы, благоприятной для учащихся.
2. Активное общение с учащимися

Для реализации разноуровневого обучения использую:

1. Карточки – информаторы, которые включают элементы дозированной помощи.
2. Альтернативные задания для добровольного дополнительного выполнения.
3. Задания, помогающие в овладении рациональными способами деятельности.

Разноуровневая дифференциация обучения широко применяется на разных этапах учебного процесса:

- изучение нового материала;
- учет знаний на уроке;
- проверка усвоения пройденного материала;
- самостоятельные и контрольные работы;
- организация работы над ошибками;
- закрепление пройденного материала;
- домашняя работа.

Методический приём – вставки о здоровье на уроках по предметам.

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

Я на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

Заключение

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы. А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья. В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Литература

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. М.: Вако. 2004.
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.
4. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2005

