

# Формирование ЗОЖ у детей младшего школьного возраста



**ПРОЕКТ ПОДГОТОВИЛИ  
ЕРЕМИНА ЮЛИЯ И ПЕТРОВА ДАРЬЯ  
СТУДЕНТКИ 2 КУРСА  
ФАКУЛЬТЕТА УПРАВЛЕНИЯ  
НАПРАВЛЕНИЯ «ТУРИЗМ»  
РГПУ ИМ. А.И. ГЕРЦЕНА**

# План проекта



- I. Задачи
- II. Основные пункты
- III. Формы и методы формирования ЗОЖ
- IV. Вывод
- V. Список литературы

# Задачи



сформировать знания о здоровье, о факторах его формирующих, укрепляющих и разрушающих



укреплять физическое здоровье



осуществлять профилактику заболеваний



научить учащихся чувствовать свой организм



совершенствовать умения в соблюдении правил личной и школьной гигиены

выучить комплекс физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья



содействовать правильному физическому развитию



учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к своему поведению



способствовать стремлению учащихся понять окружающих и анализировать своё отношение к ним



учить эффективно общаться



учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения

способствовать увеличению знаний о ЗОЖ путём обсуждения проблем



содействовать утверждению в жизни школьников идей красоты и доброты, физического и духовного совершенствования



развивать творческие способности



способствовать развитию эстетической и эмоциональной личности



Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.





**NO SMOKING**



В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Рассмотрим каждую из  
составляющих здорового образа  
жизни подробнее



# Составляющие ЗОЖ



К медико-профилактическим мерам можно отнести:

- Комплексное закаливание (солнечные ванны, водные процедуры, обливание ног);
- Лечебная физкультура;
- Укрепляющая фитотерапия;
- Контроль часто болеющих детей;
- Физиолечение - тубус-кварц, ингалятор, УФО;
- Массаж - лечебный, профилактический.
- Плавание.

## Режим дня

Под режимом дня, труда и отдыха понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.



- **Значение режима дня**

- детская нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок
- новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам

Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам.

# Режим дня



Основными компонентами режима являются следующие:

- Сон;
- Пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом);
- Учебная деятельность в школе и дома;
- Отдых по собственному выбору (свободное время);
- Прием пищи;
- Личная гигиена.

# Двигательная активность



Одним из важнейших компонентов в формировании ЗОЖ является двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Младший школьный возраст - это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобрести более широкую власть как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством.



## **Двигательная активность**

# Двигательная активность



- ❖ Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок.
- ❖ Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности.
- ❖ Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки.
- ❖ В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

# Питание



- Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника.
- В основе рационального питания лежат 5 принципов:
  - 1) регулярность,
  - 2) разнообразие,
  - 3) адекватность,
  - 4) безопасность
  - 5) удовольствие



# Отказ от вредных для здоровья привычек



В возрасте 6-8 лет дети очень любопытны и стремятся подражать взрослым, в 9-10 лет считают себя взрослыми и стремятся к завоеванию авторитета среди товарищей. Это основные мотивы, почему младшие школьники начинают курить. И хотя они знают, что курение вредит здоровью, но эти знания не осознаны ими.

Взрослым необходимо рассказывать ребёнку, что на детский организм никотин воздействует в 10-15 раз сильнее, чем на организм взрослого.

К летальному исходу могут привести 2-3 сигареты, выкуренные подряд. Люди, начавшие курить с 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто стал курить после 25 лет.



# Отказ от вредных для здоровья привычек



- Губительная для здоровья привычка и употребление алкоголя.
- Всего за 8 секунд он достигает клеток головного мозга, вызывая его отравление - опьянение. Поэтому пьяный человек теряет контроль над своим поведением, говорит и делает то, на что не решился бы в трезвом состоянии.
- По данным некоторых исследований, к 9-10 годам половина мальчиков и треть девочек уже знают вкус спиртных напитков. Причём по собственному желанию попробовали лишь 3,5 % из них.

# Компьютер



В общении детей с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям. Связаны они с неправильной организацией в семье деятельности ребёнка. Прежде всего, родителям нужно понять, что компьютер - это не волшебная палочка, которая за один час игры сделает ребёнка умным и развитым. Кроме того, следует знать, как правильно организовать компьютерное место.

# Пример для подражания



Следует отметить еще один компонент, который мы считаем особо важным в формировании ЗОЖ младшего школьника - это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример - это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ.

# Формы и методы формирования ЗОЖ



- Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности.
- В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности детей.



У педагогов очень популярны так называемые «Уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровым» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.



# Практические занятия



Одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ являются практические занятия. Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы. Приведем для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с младшими школьниками.

# Профилактическая работа с младшими школьниками



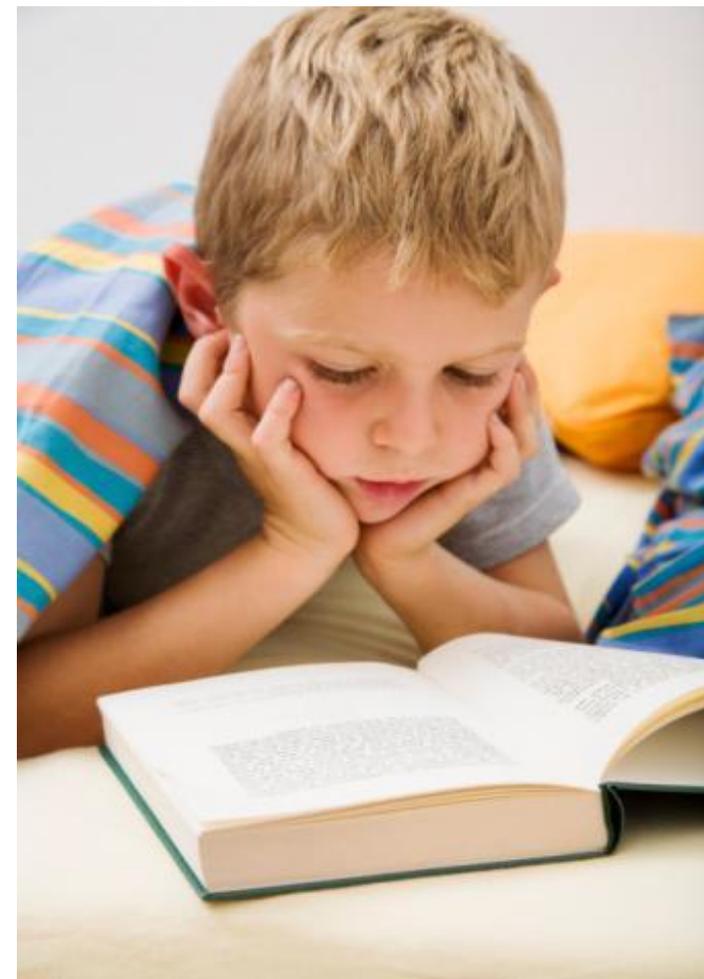
Беседы - очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление - «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др.

# Профилактическая работа с младшими школьниками



Литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формирования знаний о ЗОЖ. Для примера приведем краткое содержание урока, посвященного произведению М. Твена «Приключения Тома Сойера». В ходе урока педагогом могут быть поставлены следующие цели: Познакомить с отрывком из романа М. Твена, учить анализировать поступки героев; развивать навык осознанного чтения, речь учащихся, внимание, воображение; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, в частности к курению.

# Литературное чтение



# Вывод



Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности. 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 младших школьников, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек.

## Вывод



В формировании знаний о здоровом образе жизни у младшего школьника учитель может использовать различные активные группы форм и методов, используя их в построении учебно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.

# Список литературы



- ✓ Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман. - Л.: Наука, 1987.
- ✓ Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- ✓ Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003.
- ✓ Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2002
- ✓ Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга /Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. - СПб.: Акцидент
- ✓ Зайцев Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. - СПб.: Акцидент



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**