



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1» городского округа город Воронеж
Лубневская Инна Леонидовна.
Учитель начальных классов. ВКК.**

**Формирование мотивационной сферы
гигиенического поведения и физического
воспитания на занятиях «Уроки здоровья»
по внеурочной деятельности в начальной
школе**

Физическое развитие немаловажно, так же как и умственное, психическое, нравственное, поэтому в младшем школьном возрасте перед педагогом стоит задача сформировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания на занятиях по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» в начальной школе.



«Уроки здоровья» носят интегрированный характер, что обеспечивает синтез знаний,

полученных при изучении учебных предметов (изобразительного искусства, окружающего мира,

русского языка, технологии, музыки).

Они позволяют реализовать их в интеллектуально-практической и исследовательской деятельности ученика с последующей защитой проекта, проведении тематических праздников.

Работа с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребенком,

делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность детей.

ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

- формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо; о некоторых признаках здоровья ;
- воспитывать навыки здорового поведения:
- любить двигаться,
- есть побольше овощей, фруктов;
- мыть руки после каждого загрязнения;
- быть доброжелательным;
- больше бывать на свежем воздухе;
- соблюдать режим

- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки



- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- создание системы двигательной активности в течение дня:
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально – ритмические занятия (2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

***Гигиеническое воспитание ребенка
направлено на воспитание
определенных гигиенических
навыков***

- Обязательно мыть руки перед каждым приемом пищи и после каждого загрязнения;
- Утреннее умывание после каждого загрязнения;
- Обязательные водные процедуры перед ночным сном;
- Мыться с помощью мочалки и мыла;
- Полоскать рот после каждого приема пищи;
- Пользоваться зубной щеткой;
- Самостоятельно пользоваться носовым платком;
- Пользоваться расческой.

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Содержание «Уроков здоровья» наполняются сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Введение игры в занятиях позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Занятия о пище, питании проводятся в столовой, продовольственном магазине, кафе.

Здесь изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания

(тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).



На «Уроках здоровья» ученики получают знания о факторах, влияющих на здоровье человека, причинах некоторых заболеваний, причинах возникновения травм и правила оказания первой помощи. Дети с интересом узнают о видах закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правилах закаливания организма. Учащиеся спорят и приходят к единому мнению о влиянии закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека, о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека. Ребята изучают основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Ученики осознанно используют знания, полученные в курсе «Уроках здоровья» на уроках физической культуры, при планировании и соблюдении режима дня дома, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге во дворе.

Ребята с успехом освоили первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня.

На территории школы систематически проводим подвижные игры в помещении и на открытом воздухе.

Со временем учащиеся класса научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование.

Формы и методы санитарно-просветительной работы с родителями многообразны:

- Родительские собрания
- Консультации
- Уголок для родителей
- Фотовитрины
- Выставки методической и научно-популярной литературы, памяток, брошюр, буклетов и т.д.