

«Формирование здорового образа жизни младших школьников на уроках физической культуры»

Балаганская Анна Алексеевна
учитель физической культуры

МОУ «Комсомольская средняя
общеобразовательная школа»

2017 г.



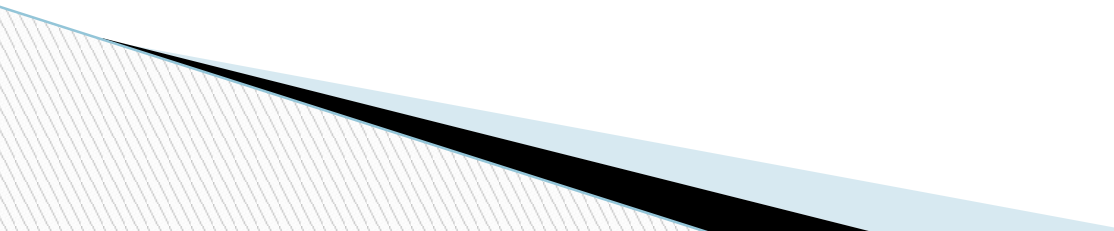
- Сегодня современный урок – это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Для себя я решила так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников. Если дети будут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

Задачи:

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать нравственные качества личности, чтобы среди жизненных ориентиров человека преобладали духовные ценности;
- формировать «жизненные навыки» - позитивное общение, принятие и решение проблем, критическое мышление, межличностные контакты, умение постоять за себя и договориться с другими, сопротивление негативному, групповому давлению, совладение с эмоциями пр.
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);



1. Системный подход

- Человек представляет собой сложную систему. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, если не работать с нравственностью ребёнка.
 - Успешное решение задач воспитания ЗОЖ возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.
- 

2. Деятельностный подход

- Культура в области ЗОЖ осваивается детьми в процессе совместной деятельности, в том числе и с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.



3. Принцип «Не навреди!»

- ▣ Этот принцип предусматривает использование в работе только безопасных приёмов оздоровления, научно признанных и апробированных опытом и официально признанных.

4. Принцип гуманизма

- Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности. Необходимо развивать в нём доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.



- если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.



Спасибо за внимание!

