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

Балаганская Анна Алексеевна учитель физической культуры

МОУ «Комсомольская средняя

общеобразовательная школа»



□ 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:

- 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.
- поддерживать своё здоровье; почень и развить 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-волевую 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. <u>Необходимо</u> развивать в нём доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в соостечные 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!

