

# Чулдум Анна Валерьевна

Мое самообразование по теме: «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в начальной школе»



**«УЧИТЕЛЬ МНОГОЕ МОЖЕТ, И, ЕСЛИ ВСЕ, ЧТО ОН МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ, ОН ОСУЩЕСТВЛЯЕТ, ДЕТИ ВЫРАСТУТ ТАКИМИ, КАКИМИ МЫ ВСЕ ХОТИМ ИХ ВИДЕТЬ-ХОРОШИМИ, УМНЫМИ И ЗДОРОВЫМИ »**

**(С.М. ГРОМБАХ)**



Здоровье ребенка отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. Обеспечить физическое, психическое и духовное здоровье младшего школьника сегодня – значит обеспечить здоровье всего общества завтра. Здоровье, здоровый образ жизни и безопасность детей – одно из направлений моей воспитательной работы в классе.



Девиз нашего класса:

**« Спорт у нас каждый день, ЗОЖ у нас круглый год »**



Я считаю, что необходимо еще в начальном звене научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье, как величайшую ценность, дарованную нам. Поэтому с первого дня поступления ребенка в школу начинаю работу по формированию здорового образа жизни. Эта задача включает в себя формирование у ребенка основ физиологической, физической, психической и интеллектуальной культуры.



## Работа строится по следующим направлениям:

- Диагностика, коррекция и развитие учащихся
- Формирование здоровьесберегающих знаний у учащихся и их родителей
- Соблюдение санитарных норм и правил
- Выполнение мероприятий по укреплению и сохранению здоровья у учащихся

Результаты анкетирования 2013- 2014 учебный год



Делают зарядку

Учатся на здоровье

кто болеет чаще

Учатся "всухомятку"

Моют руки перед едой

не чистят зубы

Учили школу по боле

Таким образом, были выявлены **проблемы, требующие особого внимания:**

- Здоровье и здоровый образ жизни
- Режим дня
- Основы рационального питания
- Личная гигиена
- Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья

В связи с этим **был составлен тематический план проведения классных часов, внеклассных мероприятий, бесед, игр, экскурсий** введены часы «Уроки здоровья», ежедневно проводилась общеукрепляющая зарядка.



По формированию здорового и безопасного образа жизни запланированы следующие классные часы:

- Чтобы гриппа не бояться, надо, братцы, закаляться.
- Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.
- Каждый знает, что режим в жизни всем необходим.
- Знай правила движения, как таблицу умножения!
- Шалости и травмы
- Чем можно отравиться
- Гигиена и здоровье
- Питание и здоровье

Кроме того, рекомендую проводить беседы и практические занятия с учащимися по разделам:

### **Личная гигиена**

- Чтобы зубы не болели (беседа - практикум)
- Беречь глаз, как алмаз (беседа, практическое занятие на офтальмотренажере)
- Да здравствует мыло душистое! (беседа – практикум)
- Слово о носовом платке (беседа)
- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! (игры на свежем воздухе).

### **Профилактика вредных привычек:**

- О хороших привычках (деловая игра)
- Умей отдыхать (беседа)
- Растите стройными! (беседа – практикум)

### **Здоровый образ жизни:**

- Ты и компьютер (беседа)
- Телевидение и здоровье (беседа, просмотр фильма)
- Всей семьей на природу! (поход)

Беседе отводится важная роль. Дети участвуют в беседе в форме диалога, выступают с заранее подготовленным по теме сообщением или делятся опытом из собственной жизни.

Необходимым звеном в организации воспитания здорового образа жизни являются коллективные творческие дела, например, «Путешествие по станциям Здоровья» или занятие на тему «Вежливое слово должен знать каждый», где рассматриваются аспекты нравственного здоровья учащихся.

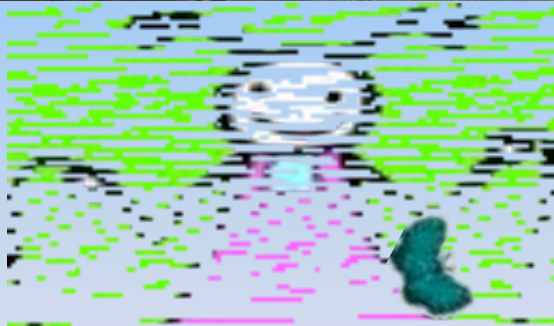


**В период учебы в начальной школе у детей формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма. На уроках я использую различные комплексы упражнений, направленные на профилактику и коррекцию нарушений осанки, укрепление глазной мышцы и общее оздоровление организма. Также использую массаж пальцев рук. Большое внимание уделяю проведению оздоровительных физкультминуток – это обязательный компонент школьного урока. Время урока после физкультминутки используется более эффективно. Ребята становятся активнее, усиливается их внимание, интерес к уроку. Регулярное проведение на уроках физкультминуток способствует улучшению психоэмоционального состояния учащихся. Постоянно проводятся оздоровительные минутки с участием самих детей.**

**Соблюдение правил ЗОЖ укрепляет здоровье и воспитывает характер человека. Древнее китайское изречение гласит : «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их»**

**Значительную роль в формировании культуры ЗОЖ играет исследовательская работа, которая способствует:**

- повышения престижа знаний и умений, навыков и привычек**
- Развитию инициативы; познавательной активности и творческих способностей, формированию исследовательской культуры**
- Овладению средствами и методами научного поиска.**

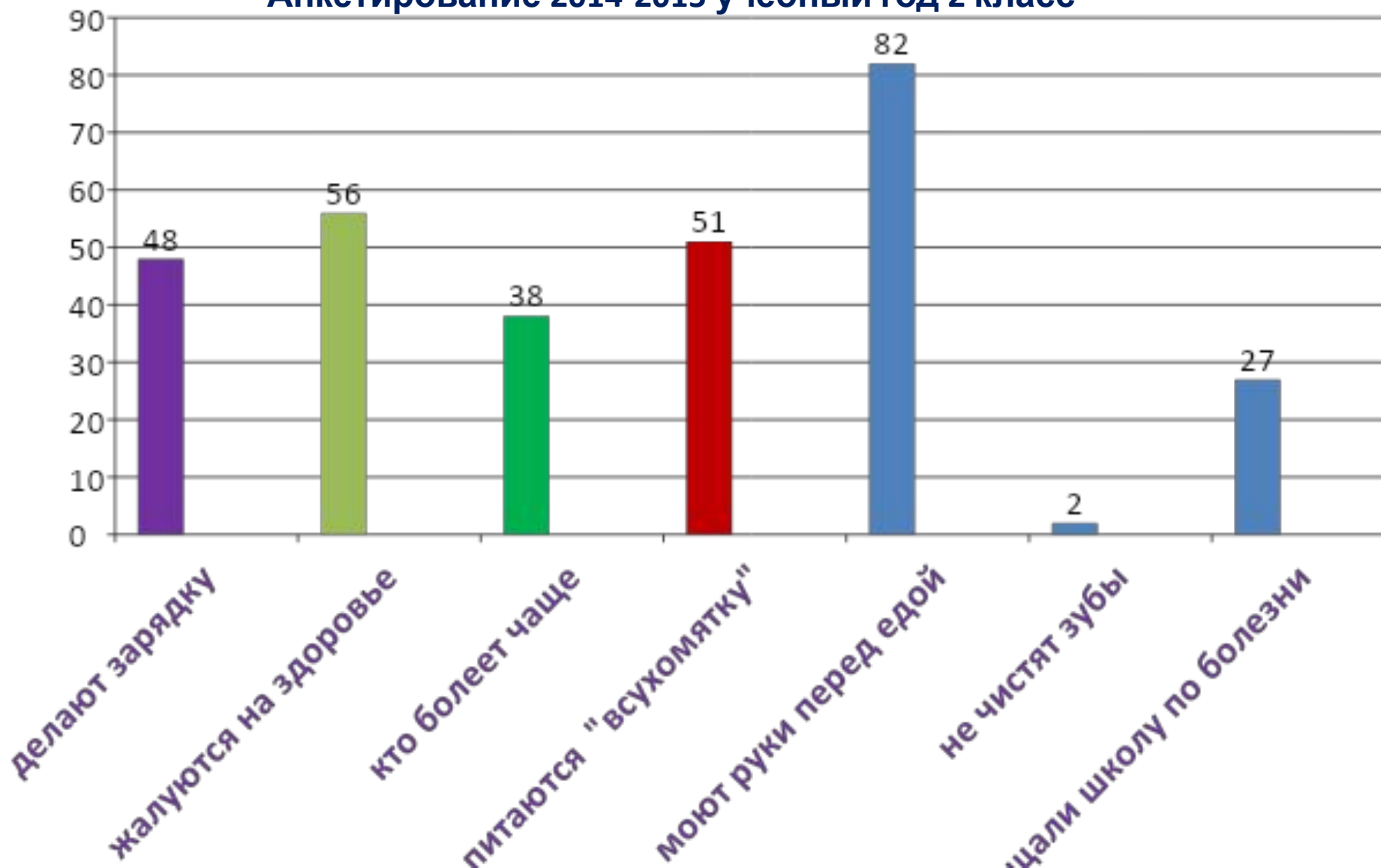


Здоровье дороже ....!  
Здоров будешь, всего ....  
Болен – лечись, а здоров  
– ....  
Береги платье снову, а  
здоровье ...  
Здоровье не купишь, его  
разум ...  
Здоровье дороже ...



Проанализировав результаты анкетирования 2013-2014 учебного года вновь провела тестирование для отслеживания результата по данной проблеме

### Анкетирование 2014-2015 учебный год 2 класс



– А вот какого человека мы можем назвать здоровым?

Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

– Что же необходимо, чтобы быть таким здоровым человеком мы выясним с помощью журнала:

«Здорового образа жизни».



1 страница:

«Гигиена» – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.

# ГИГИЕНА

Мыть руки  
Чистить зубы  
Принимать душ  
Чистить обувь и  
одежду



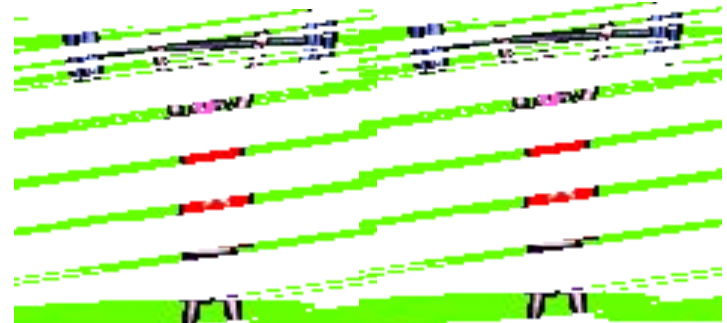
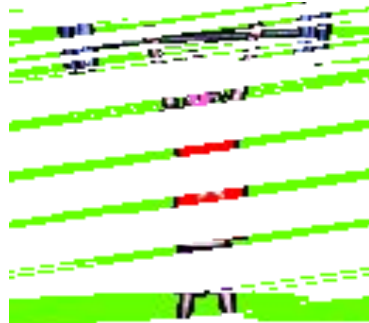
Проветривать  
помещение  
Регулярно делать  
уборку в квартире

1  
страница:  
**«Гигиена» — это  
меры и  
действия для  
сохранения,  
поддержания  
здоровья,  
чистоты.**

**Кто аккуратен, – тот  
людям приятен.**

**Не думай быть нарядным,  
а думай быть опрятным.**

**Первое, что мы делаем рано  
утром?**



**Чтоб улыбки нашей свет сохранить на  
много лет, вы должны соблюдать  
памятку:**

**Чисти зубы два раза в  
день**

**Ешь здоровую пищу**

**Меняй зубную щётку**

**каждый месяц  
Посещай стоматолога два раза в  
год**

**Не грызи орехи, ручки, ногти  
и твёрдые предметы**

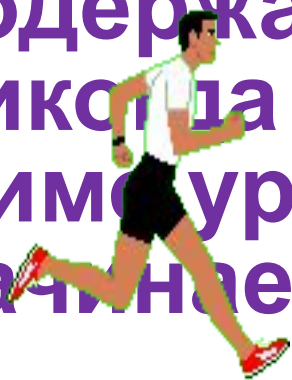




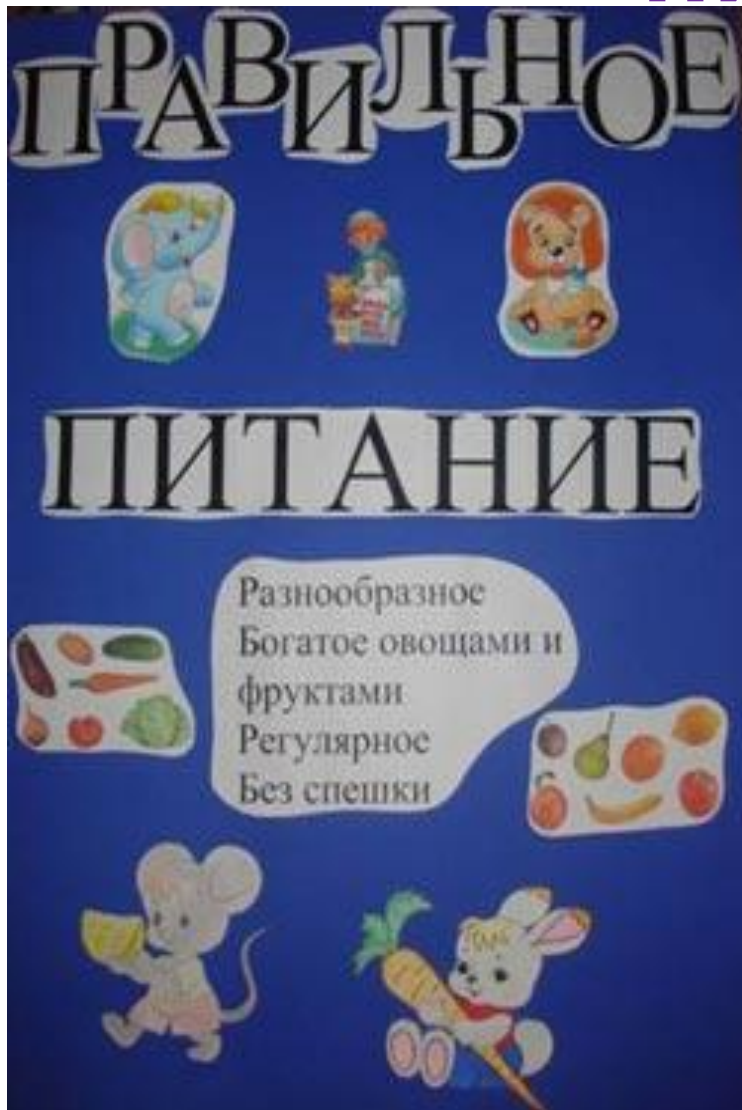
**«Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»**

**Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны... Здоровый образ жизни начинается с чистоты!**

Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище. Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...» Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимолетными... Здоровый образ жизни начинается с чистоты!



# 2 страница: «Правильное питание»



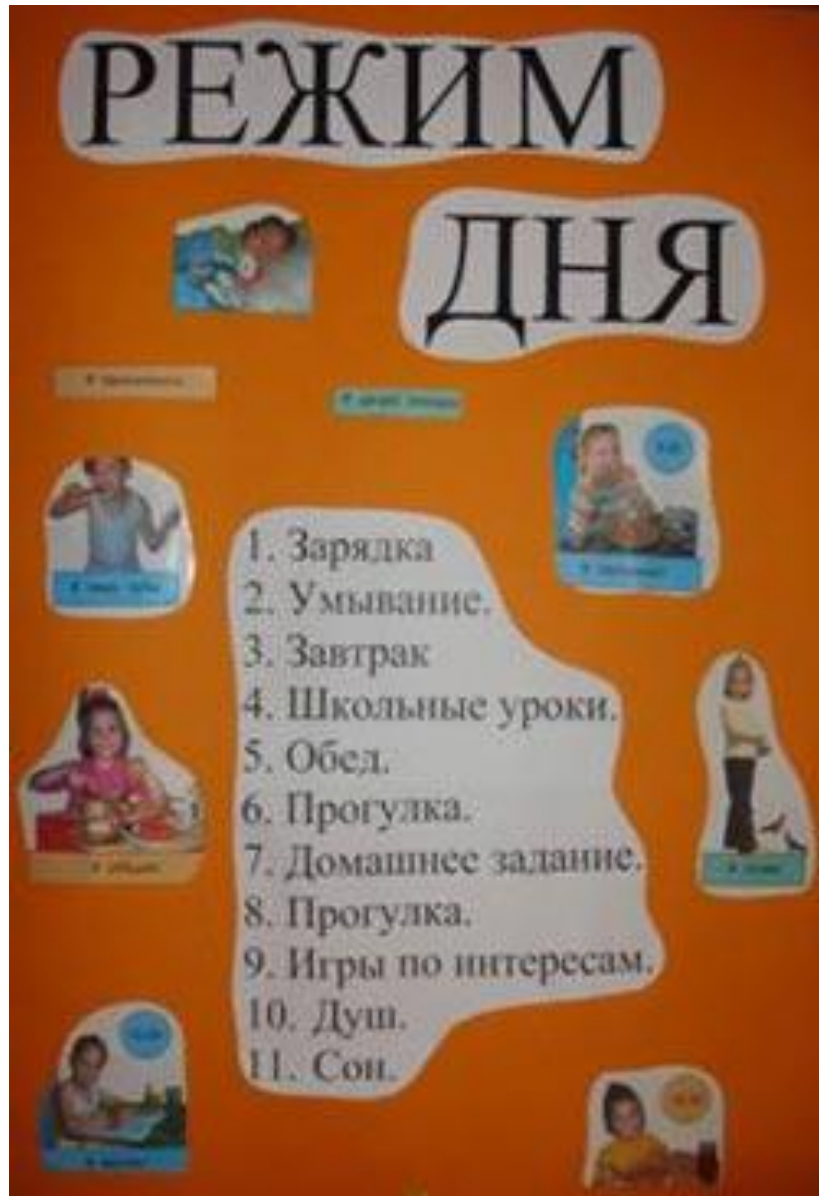
Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Какое питание можно назвать здоровым?

Разнообразное, однообразное, богатое овощами и фруктами, богатое сладостями, регулярное, от случая к случаю, без спешки, второпях.

Подумай о том, правильно

# 3 страница: «Режим дня»



– Давайте обсудим, какой должен быть режим у школьников. Ответы детей. Сочетайте труд и отдых. Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно

# А теперь давайте подведём итог: каким же должен быть правильный режим дня?

1. Зарядка;
2. Умывание;
3. Завтрак;
4. Школьные уроки;
5. Обед;
6. Прогулка;
7. Домашнее задание;
8. Прогулка;
9. Игры по интересам, чтение книг;
10. Душ;
11. Сон.



# Физкультминутка

1. Изображаем жирафа. (Поднимаем голову вверх, опускаем вниз, выполняем круговые движения головой вправо, влево).
2. Изображаем осьминога. (Выполняем круговые движения плечами назад, затем вперёд. Вытягиваем поочерёдно руки вперёд, в стороны).
3. Изображаем птицу. (Руки поднять, опустить, имитируя движения крыльев. Выполнить круговые движения руками).
4. Изображаем обезьяну. (Наклон вперёд, назад, вправо, влево. Выполняем круговые движения правой ногой, затем левой ногой).
5. Изображаем кошку. (Потягивание всем телом, встать на цыпочки, вытянув сначала правую, затем левую руку).

# 4 страница: «Спортивная»



**Больше двигайся!  
Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире.**

**Итак, мы озвучили всё основное,  
что поможет нам сохранить и  
укрепить здоровье.**

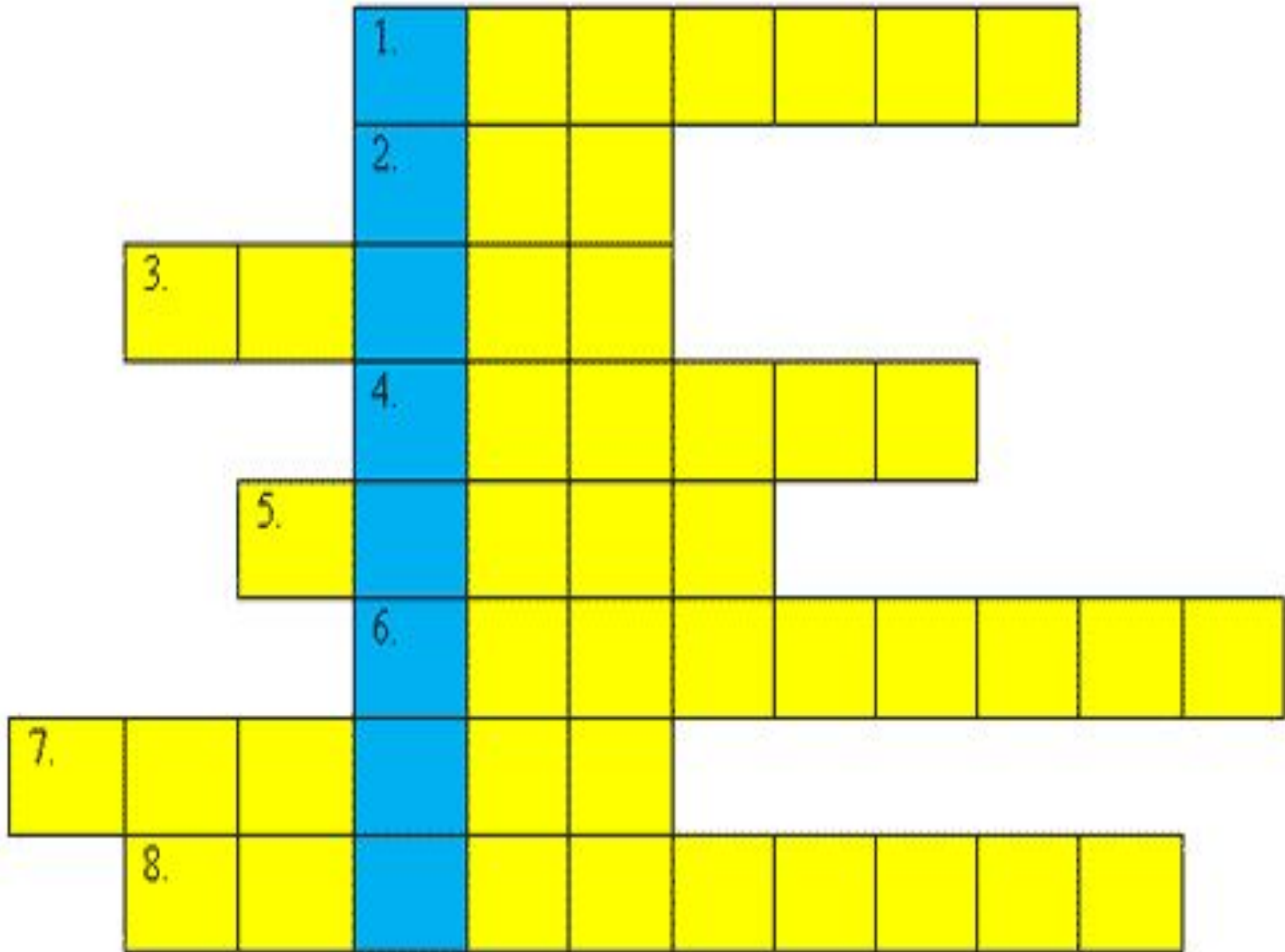
**красивыми  
сильными  
ловкими  
румяными  
стройными  
крепкими  
подтянутыми**





# Кроссворд

# «Здоровье»



**Каждый человек должен  
заботиться о своём здоровье.  
Ведь никто не позаботится о  
тебе лучше, чем ты сам. Я желаю  
вам здоровья!**

