

**Формирование культуры
здоровья, здорового и
безопасного образа жизни с
использованием программы
«ВСЕ ЦВЕТА, КРОМЕ ЧЁРНОГО»**

Забота о здоровье учащихся является одной из главных задач в воспитательной работе. Классный руководитель старается формировать культуру здорового образа жизни у детей.

Наша школа является краевой экспериментальной площадкой по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Раздел программы «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу» вполне соответствует целям и задачам эксперимента.



Изучив методику работы с учебно-методическим комплектом «Все цвета, кроме чёрного», применяю полученные знания в работе с детьми.

В ходе изучения материалов комплекта дети учатся

- понимать, что такое хорошо, что такое плохо,
- оценивать ситуации, которые могут быть опасны для здоровья, противостоять негативному давлению со стороны окружающих,
- помогать сверстникам избегать критических обстоятельств.



Все цвета, кроме чёрного.

- воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни;
- познакомить с активным образом жизни и его влиянием на самочувствие и здоровье человека;
- научить соблюдать гигиенические нормы ;
- научить соблюдать культуру быта и здоровья;
- формировать умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии с особенностями своего организма,
- познакомить с правилами здорового образа жизни:

гигиена тела и жилища,

правильное питание, режим труда и отдыха.



3. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.

- навыки правильного построения режима дня,
- гигиенические навыки,
- основы культуры здоровья.



**На Уроках Здоровья
закладываются**

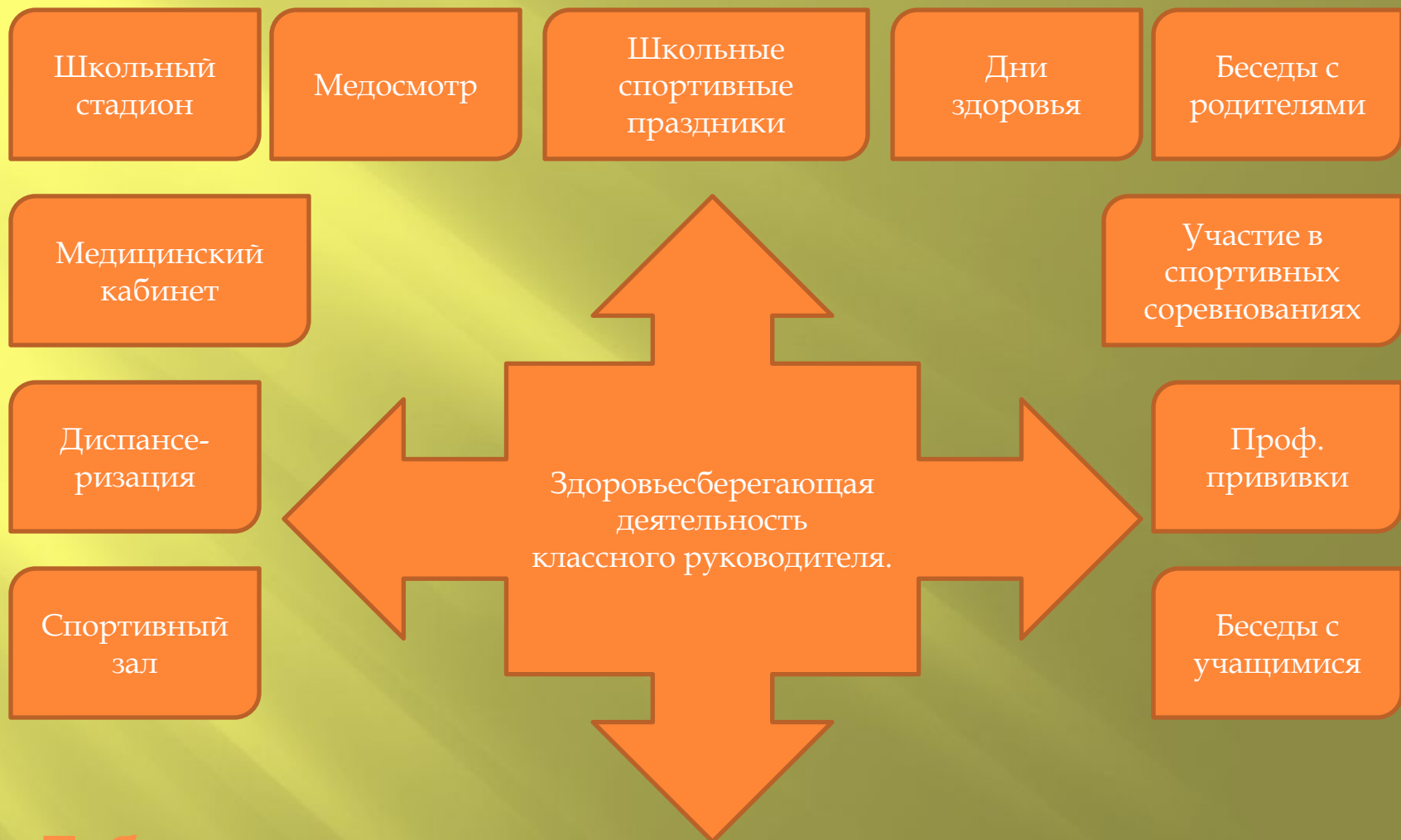


Таблица деятельности классного руководителя по применению здоровьесберегающих технологий.

- «Современные подходы к формированию здорового образа жизни», «Безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях»,
- «Роль и место физического воспитания в системе общего образования человека»,



Проводятся родительские собрания

В наш стремительный век современных технологий, огромного потока информации мы перегружаем детей, забывая об их здоровье, что приводит к тому, что они теряются иногда в самых простых жизненных ситуациях.

Почему так происходит? Ведь они такие умные и начитанные. Дело в том, что им не хватает элементарных жизненных навыков: коммуникабельности, умения адаптироваться в новых и непривычных для себя условиях, делать правильный выбор в сложившейся ситуации, управлять своим эмоциональным состоянием. Выработать и воспитать у детей эти важнейшие жизненные умения и помогает программа «Все цвета, кроме черного».

Не менее важны разделы программы, благодаря которым формируется ценностное отношение ребят к своему здоровью. Ведь не секрет, что по шкале жизненных ценностей молодые люди часто ставят здоровье далеко не на первое место. Анкетирование, проведенное в конце учебного года во втором классе, показало, что ребята, поработавшие по программе всего один год, уже ставят здоровье в системе жизненных ценностей на первое место.

Это объясняется тем, что авторы программы «Все цвета, кроме черного» нашли очень интересный способ изложения материала. Это не нравоучительные беседы, а диалог их сверстников, мальчика и девочки, со своими друзьями, родителями, бабушкой и дедушкой.



Очень удачно подобраны примеры из литературных произведений. Анализ отрывков вызывает у детей живой интерес. Ситуации и проблемы, поднятые авторами, близки и понятны, помогают в дальнейшем лучше понимать чувства и поступки других людей, пробуждают интерес к чтению. Хочется отметить заинтересованность детей при выполнении заданий. В начале учебного года я провела родительское собрание, на котором разъяснила цели и задачи программы, так как при выполнении многих заданий необходима помощь родителей. Например, когда надо было каждому школьнику составить свой режим дня, измерить пульс, частоту дыхания и многое другое при изучении тем «Как ты растешь?», «Что ты знаешь о себе?», «Режим дня», дети воспользовались помощью родителей. Такая совместная деятельность приятна и полезна как для родителей, так и для детей, способствует укреплению взаимопонимания в семье.



Особенно большой интерес у учащихся вызвали занятия, направленные на развитие творческих способностей. Примером служит занятие по теме «Как изменить настроение?»

«Дети придумали продолжение сказки «Как Грусть-Тоска превратилась в Радость-Веселье». Сколько фантазии проявили они! У одних весёлый клоун или фокусник рассмешили Грусть-Тоску, у других - добрый волшебник. У кого-то в сказке была конфета со смешинками, а кто-то использовал ситуацию из жизни.

Дети 7-8 лет очень любят рисовать, разукрашивать.

Авторы УМК учли это и предоставили возможность нарисовать иллюстрацию к своей сказке. Не все выполнили задание одинаково. Кто-то только на уроке рассказал свою сказку, а написать не захотел, кто-то не выполнил рисунок. Каждый может работать в тетради по своему желанию, без принуждения. Считаю, что это тоже

очень
высоко
рисован
уроки

прин
свои
боту



Результаты анкетирования, проведённого в конце учебного года во вторых классах, показали, что всем детям очень понравилась работа по УМК «Все цвета, кроме чёрного». Они без особого труда справлялись со всеми заданиями. Больше всего понравились темы: «Твои чувства», «Твои привычки», «Твоё настроение». Несмотря на то, что некоторые ученики затруднялись составить режим дня, так как многие дети посещают группу продлённого дня, домой возвращаются вечером, данные анкет свидетельствуют о том, что большинство из них стали меньше времени проводить за компьютером, засиживаться перед телевизором, вовремя ложиться спать. У многих ребят выработалась привычка завтракать по утрам, делать зарядку.

