МБОУ «Кулундинская средняя общеобразовательная школа №1»
Кулундинского района, Алтайского края

Формировании ЗОЖ
в учебной и внеучебной деятельности.

Удовенко Светлана Олеговна,
учитель начальных классов,
первой категории,
стаж работы 19 лет.

2015г.

Статистические данные последних лет свидетельствуют о том, что за время обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз, поэтому проблемы сохранения здоровья учащихся и привитие им навыков здорового образа жизни сегодня особенно актуальны.

Учитывая это, я поставила перед собой цель

создать здоровьесберегающие условия в организации учебно – воспитательного процесса.

Особенность работы учителя начальных классов в том, что он не только учитель все 4 года, но и классный руководитель. А такая двоякая роль позволяет организовать воспитательную работу как непрерывный процесс.

Меня заинтересовали вопросы:

- как помочь ребёнку быть физически здоровым?
- как бороться с имеющимися заболеваниями?
- как с наибольшей пользой проводить профилактические мероприятия?

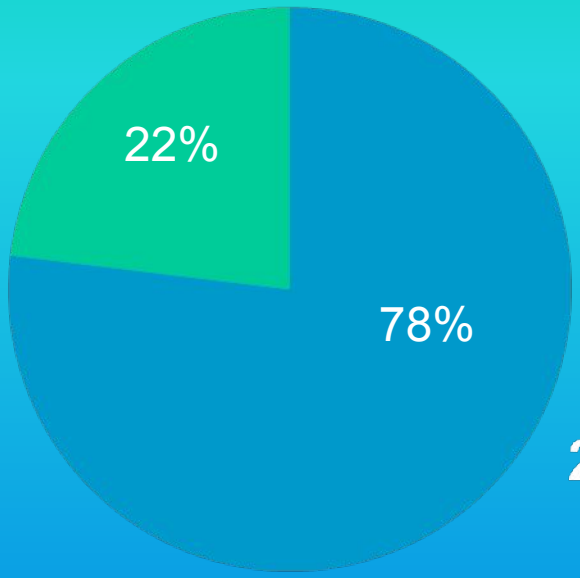
В учебно-воспитательном процессе я использую здоровьесберегающую технологию В.Ф.Базарного

Для профилактики простудных заболеваний провожу целый ряд закаливающих процедур, таких как:

- Прогулки на свежем воздухе;
- Самомассаж «9 волшебных точек»по методике А.А.Уманской;
- Дыхательная гимнастика в игровой форме;
- Хождение босиком по «дорожке здоровья»;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Проведение курсов фитотерапии(осень и весна).

Уровень простудных заболеваний

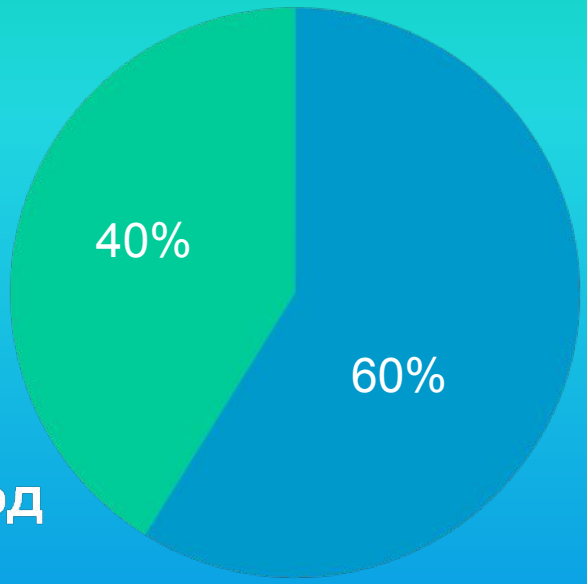
2012-2013уч.год



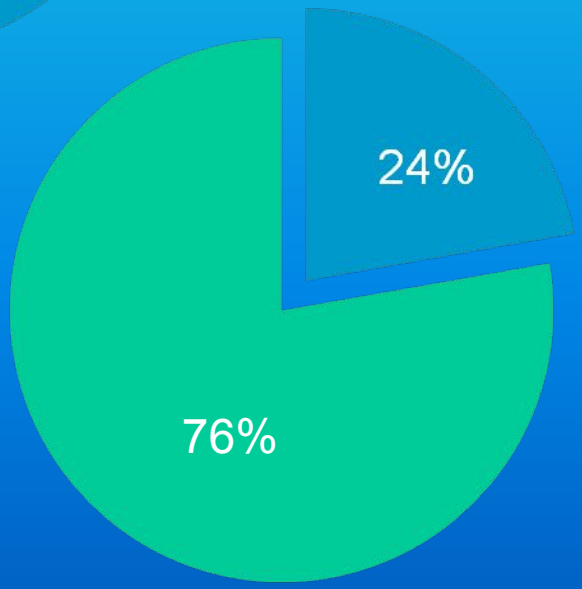
болели

не болели

2013-2014уч.год



2014-2015уч.год



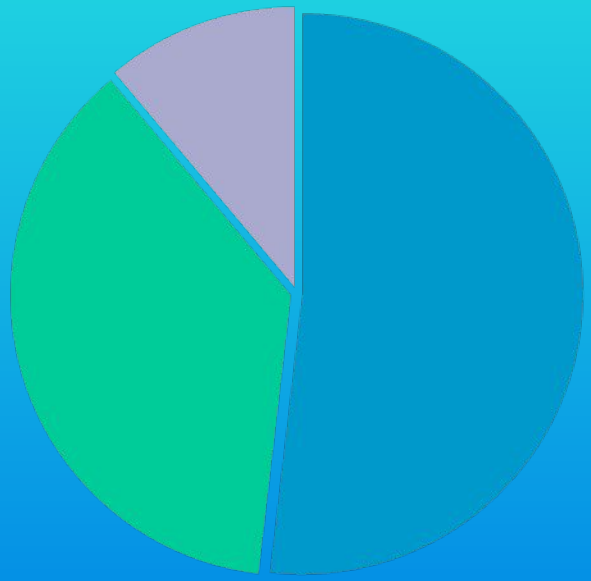
Для улучшения осанки использую:

- Ростомерную мебель
- Деревянный массажер
- Массажную дорожку
- Сенсарно-дидактическую подвеску

Грудно-плечевой тест

2012-2013уч.год

2013-2014уч.год



выраженное нарушение осанки

незначительные нарушения

норма

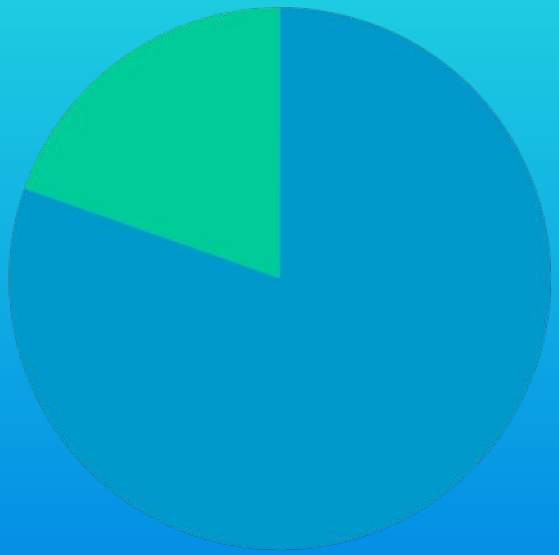
2014-2015уч.год

Для улучшения зрения использую:

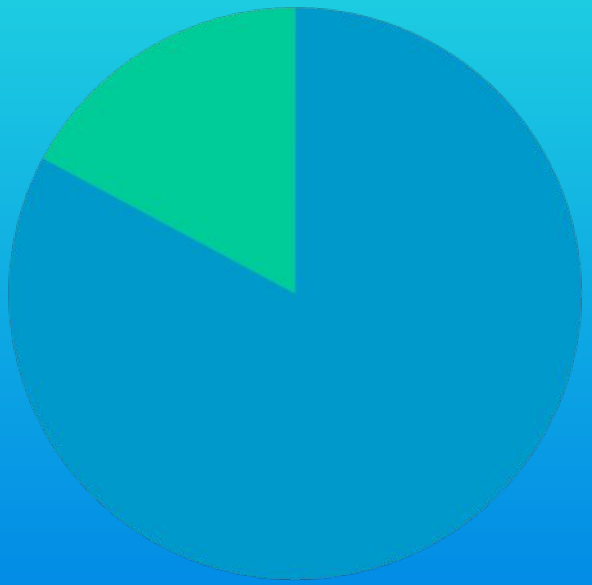
- Ручное поджвижное наборное полотно
- Сигнальные метки
- Офтальмотренажер
- Бегущие огоньки
- Схемы зрительно-двигательных троекторий
- Сенсорно-дидактическая подвеска

Результаты обследования зрения мед. работником

2012-2013



2013-2014уч.год



норма

ниже нормы

2014-2015уч.год

Одним из важнейших факторов развития здорового образа жизни является гигиеническое воспитание детей через выработку культурно-гигиенических навыков и культуры еды.

Гигиеническое воспитание включает в себя и санитарно – просветительскую работу.

Во внеурочное время по формированию ЗОЖ проведены:

- В 1 классе игра-путешествие «В гостях у Мойдодыра», беседа и конкурс рисунков «Самые полезные продукты», театрализованное представление «Одеваюсь по погоде», соревнование «Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья»;
- Во 2 классе беседа «В стране Олимпионников», викторина «На вкус и цвет товарищей нет», эстафета «Двигательные упражнения с предметами», утренник «Лаборатория –Чайная компания-»;
- В 3 классе беседа, конкурс поделок «Самые витаминные продукты», экскурсия в природу «Лекарственные травы», игра-путешествие «Мы летим в космос»;
- В 4 классе туристический поход «Прогулка по неведанным тропам», беседа «Что надо кушать, чтобы стать сильнее», утренник «Движение есть жизнь», беседа с психологом «Влияние никотина и алкоголя на организм человека».

Работу по формированию ЗОЖ и профилактике различных заболеваний регулярно провожу во время уроков. Так, например, на уроке русского языка дети пишут сочинение «Разговор с травами луга», «Здоровым быть –долго жить». На уроках окружающего мира закладываю основы ответственного отношения к своему здоровью, выделяю компоненты здоровья, формы и правила закаливания. На уроках ИЗО, при изучении темы «Витамины», учащиеся рисуют овощи и фрукты, на уроках технологии по теме «Личная гигиена» изготавливают носовые платки.

Проблему здоровьесбережения можно решить только в тесном контакте с родителями.
Темы родительских собраний:

- 1 класс «Жизнь ребенка и его школьные успехи»
- «Каков он – здоровый ребенок?»
- 2 класс «Чудеса современной техники и режим дня»
- «Физическое воспитание в семье»
- 3 класс «Активный отдых. Каков он?»
- 4 класс «Поговорим о вредных привычках»

С активным участием родителей провожу

- соревнования «Спортивная копилка класса»;
- конкурс на лучший комплекс утренней гимнастики;
- Чествование спортивных семей, активно занимающихся спортом и посещающих спортивные секции;
- Праздник «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»;
- Дни здоровья.

Результатом моей целенаправленной работы по формированию ЗОЖ и созданию здоровьесберегающих условий в организации учебно-воспитательного процесса считаю то, что все учащиеся класса посещают спортивные или физкультурно-оздоровительные секции и кружки

- Футбол
- Аэробика
- Хореография
- Традиционные спортивные игры

Здоровьесберегающая технология В. Ф. Базарного, технология здорового раскрепощённого развития детей даёт положительные результаты.

У детей, занимающихся в режиме «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения» значительно улучшается состояние здоровья в целом, улучшается образно – сканирующая функция зрения и осанка.

Эти учащиеся отличаются самостоятельностью мышления, свободой суждений, у них укрепляются и развиваются внимание, память, воля, возрастает объём усваиваемого на уроках учебного материала.

«**Здоровье**- это резервы сил: иммунных, защитных, физических и духовных. И они не даются изначально, а взращиваются по законам воспитания. А наукой воспитания является педагогика.»

В.Ф.Базарный.

Спасибо за внимание