

**Салова Зоя Владимировна**

учитель начальных классов

МАОУ СОШ №11

Нижнебаканская ст-ца, Краснодарский край

DOI 10.21661/r-469231

## **СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Аннотация:** актуальность представленной работы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании, ведь одной из приоритетных задач образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. Цель: разработать систему по формированию потребности обучающихся в здоровом образе жизни. Задачи: изучить теоретическую часть по проблеме, используя Интернет, СМИ; определить причины снижения уровня здоровья детей; определить показатели заболеваемости среди учеников начальной школы; взять интервью у медицинского персонала школы; разработать систему по формированию здорового образа жизни в начальной школе. В результате анализа материалов, полученных при работе над проектом, была разработана система по формированию здорового образа жизни в начальной школе, которая представлена в виде.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, мониторинг, работа с родителями, социум, диагностика, воспитательная работа.

Актуальность системы формирования здорового образа жизни в начальной школе обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Ведь одной из приоритетных задач образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование

у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

В нашей школе работа по формированию здорового образа жизни даёт возможность сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся, создать благоприятную социально-психологическую атмосферу в детском коллективе. Работа ведётся по двум направлениям:

1. Расширение сферы физического здоровья, то есть соблюдение гигиенических требований в образовательном процессе, создание спортивных и игровых зон в классе, проведение динамических пауз.

2. Расширение сферы психического здоровья, то есть создание благоприятного микроклимата в классе, тесная связь с психологической службой школы, диагностирование трудностей и проблем учащихся и работа школьного ПМП консилиума, мониторинг психофизического состояния учащихся, уровня адаптации при поступлении в школу и переходе в 5 класс.

В целом система работы по формированию здорового образа жизни реализуется через образовательный процесс, воспитательную работу, работу с родителями, работу в социуме.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация образовательного процесса, гигиенические условия: соблюдение норм освещенности, воздушной среды (проветривание кабинета); соблюдение дизайна, цвета стен в соответствии с СанПиН; мебель: размеры, размещение в помещении; видеозкранные средства – компьютеры, телевизоры; интенсификация учебного процесса; соблюдение гигиенических нормативов и правила организации учебного процесса, обеспечивающих профилактику учебных перегрузок и переутомления.

Особое внимание уделяется разработке плана-конспекта, где каждый учитель учитывает правильный объём учебной нагрузки, различные виды деятельности, формы и методы работы, создание доброжелательной обстановки на уроке, проведение динамических пауз, физкультминуток, рефлексии.

Лучший отдых – это смена видов деятельности, методов и приёмов работы, поэтому в целях предупреждения утомления и усталости учителя начальных классов организуют и проводят нестандартные типы уроков: урок-сказка, урок-КВН, урок-викторина, урок- путешествие, урок-соревнование, урок-исследование, урок-проект.

Таким образом, умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомлений и переутомлений важно для учителя начальных классов в работе по формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Составной частью основной образовательной программы НОО является программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, программа курсов внеурочной деятельности, программа духовно-нравственного развития и коррекционной работы. Что обеспечивает сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и реализуется на протяжении четырёх лет обучения.

Воспитательная работа учителей школы направлена на организацию физкультурно-оздоровительной работы, в рамках которой проводятся физкультурно-массовые мероприятия «Мы за здоровый образ жизни», месячники, дни и часы «Здоровья». Организуются спортивные праздники «Здоровые дети – счастливые дети!», познавательно-развлекательные игры на переменах. Обучающиеся школы участвуют в акциях «Яркое солнце- здоровым детям!», «Мама, папа, я-здоровая семья». Ребята посещают детские объединения, спортивные секции и курсы внеурочной деятельности «Здоровейка», «Школа безопасности».

На высоком уровне просветительско-воспитательная работа педагогического коллектива с обучающимися. Классные руководители проводят беседы и лекции по теме «Режим дня – залог здоровья», «Азбука здоровья», организуют встречи с медработниками, выпускают классные газеты «Спорт – это полезно!», оформляют стенды «Зима для здоровья», буклеты «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».

При помощи мониторинга, диагностики, анкетирования, а также создания паспорта здоровья обучающихся класса и тестирования уровня физического развития и двигательных качеств обучающихся проводится медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья обучающихся.

Важное значение имеет туристско-краеведческое направление. Учителя организуют и проводят заочные экскурсии и виртуальные путешествия на уроках окружающего мира, кубановедения, технологии, создают совместно с учениками устный журнал «Здоровье», а ученики самостоятельно готовят сообщения и презентации по теме «Досуг. Здоровье. Радость», а также разрабатывают исследовательские проекты «Я хочу здоровым быть», «Путешествие по королевству «Будь здоров», которые представляют на конкурсах и конференциях.

«Ничто не может с такой силой повлиять на поведение ребенка, как наглядный родительский пример». Поэтому работа с родителями по формированию здорового образа жизни очень важна. В этом направлении мы проводим с родителями индивидуальные встречи и консультации, родительские собрания и лектории «Что нужно делать, чтоб быть здоровым», оформляем стенды, выпускаем буклеты для родителей и организуем встречи с медицинскими работниками, психологом, логопедом. Проводим соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья».

Система работы по формированию здорового образа жизни младших школьников ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе, успешной адаптации обучающихся в образовательном и социальном пространстве.

Результаты работы педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни следующие: каждый ребёнок ощущает себя личностью, чувствует себя успешным человеком; повышается приоритет здорового образа жизни; укрепляется в процессе обучения интеллектуальное, нравственное, психологическое и физическое здоровье обучающихся; повышается мотивация к двигательной активности; растёт уровень физического развития и физической подготовленности.

***Список литературы***

1. Долгова Н.В. Волшебные правила здоровья // Начальная школа. – 2007. – №3.
2. Шамова Т.И. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса в школе // Наука и практика воспитания и дополнительного образования. – 2008. – №1.
3. Синягина Н.Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности // Воспитание школьников. – 2009. – №8.