

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Начальная общеобразовательная школа №11 »

***Формирование здорового образа жизни и культуры
здоровья ребенка как одно из требований
воспитательного процесса в условиях реализации
ФГОС НОО***

Выполнила: Кульбаева Г.Ф.

г. Чебаркуль 2019г

Здоровье, как и счастье, каждый понимает по-своему. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье — это "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов"

Состояние здоровья школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. По данным Минздрава на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

По данным статистики в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличение хронических заболеваний, сокращение числа здоровых выпускников по окончании школы. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация являются главными причинами этому.

Всё это предполагает актуальность разработки и проведения мероприятий учебно-воспитательного процесса в целях улучшения здоровья учащихся, профилактики заболеваний, как на уроках, так и во внеурочное время.

Физическая культура

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни. Школьный возраст рассматривается как жизненный период, во время которого закладываются и развиваются основные двигательные качества, являющейся основой для формирования здоровой полноценной личности.

На каждом уроке независимо от разделов программы, провожу прыжки со скакалкой.

Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; развивают сердечно-

сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений.

Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Игры для детей ценны в педагогическом отношении, оказывают большое влияние на коррекцию психических процессов, характера, развития нравственных чувств, физические укрепляют ребенка. Подвижные игры — источник радостных эмоций, обладающая великой воспитательной силой.

Сентябрь месяц и 3 четверть мы занимаемся на улице.

Занятия на свежем воздухе более полезны не только с точки зрения физического развития, но и психологически. Уроки на свежем воздухе увеличивают активность занимающегося, улучшают настроение и заряжают энергией. Повышается психологическая устойчивость, значительно уменьшается депрессия, тревога, уменьшаются приступы гнева, общее напряжение.

В начальных классах традиционно проводятся спортивные мероприятия «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.д., так же дети участвуют и в городских спортивных мероприятиях.

Цель: воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта.

Задачи:

- способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;
- способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения;

– способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению.

Хореография

Танцы развивают подвижность, координацию и гибкость.

Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки.

Занятия танцами помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами, развивают дыхательную систему организма человека. По своему оздоровительному воздействию на организм танцы сравнимы с лыжным спортом и плаванием, но для того чтобы покататься на лыжах, нужен, как минимум, снег, а для плавания – как минимум, бассейн.

Любимым видом занятий девочек на кружке хореография, является партерная гимнастика. Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает небывалую гибкость, а тело – ловкость и точность движений. Приятный дополнительный эффект заключается в оздоровлении сердечнососудистой и дыхательной систем.

Заключение

Работая по формированию у младших школьников навыков здорового образа жизни, я пришла к выводу, что школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А главная цель педагогической деятельности учителя—воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.

В заключении, хочется сказать:

“Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым”. Ж. Ж. Руссо

