

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 18 им. Могилевского М.Г.

Методическая разработка занятия:
**«Формирование здорового образа жизни у младших
школьников».**

Выполнила:

Социальный педагог МБОУ ООШ №18

им.Могилевского М.Г.

Тимошенко Татьяна Юрьевна

Актуальность: сохранение и укрепление здоровья детей – проблема, без решения которой у страны нет будущего.

Цель: выявить эффективные формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Охарактеризовать основные понятия исследования: «здоровье», «культура здоровья», «здоровый образ жизни».
3. Выявить возрастные особенности знаний о здоровом образе жизни младших школьников.
4. Выявить и экспериментально проверить эффективность форм и методов формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Объект: процесс формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни.

Введение

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым,

сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка. Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Актуальность проблемы

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

Режим дня

Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно. Режим дня - это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня - это на самом деле режим суток, все 24 часа

должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенка как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника.

- Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.

- Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.

Потребность во сне составляет:

в 10-12 лет - 9-10 часов,

в 13-14 лет - 9-9,5 часов,

в 15-16 лет - 8,5-9 часов.

Ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного **режима в деятельности организма ребенка.**

Режим питания

На режим приема пищи ребенка, посещающего школу, влияет смена обучения. Если ребенок учится в первую смену, то он:

- Завтракает дома примерно в 7-8 часов.
- Перекусывает в школе в 10-11 часов.
- Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.
- Ужинает дома примерно в 19 часов.

Ребенок, обучение которого происходит во вторую смену:

- Завтракает дома в 8-9 часов.
- Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12-13 часов.
- Перекусывает в школе в 16-17 часов.
- Ужинает дома примерно в 20 часов.

Какие продукты нужно ограничить в рационе?

Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:

- Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
- Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- Маргарин.
- Не сезонные фрукты и овощи.
- Сладкую газировку.
- Продукты с кофеином.
- Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
- Острые блюда.
- Фастфуд.
- Сырокопченые колбасы.
- Грибы.

- Блюда, которые готовятся во фритюре.
- Соки в пакетах.
- Жвачки и леденцы.

Как составлять меню?

- На завтрак советуют дать 300 г основного блюда, например, каши, запеканки, сырников, макарон, мюсли. К нему предложите 200 мл напитка – чая, какао, цикория.

- В обед советуют есть овощной салат или другую закуску в количестве до 100 г, первое блюдо в объеме до 300 мл, второе блюдо в количестве до 300 г (оно включает мясо или рыбу, а также гарнир) и напиток объемом до 200 мл.

- Полдник может включать запеченные либо свежие фрукты, чай, кефир, молоко или другой напиток с печеньем или домашней выпечкой. Рекомендуемый объем напитка для полдника – 200 мл, количество фруктов – 100 г, выпечки – до 100 г.

- Последний прием пищи включает 300 г основного блюда и 200 мл напитка. На ужин стоит приготовить ребенку легкое белковое блюдо, например, из творога. Также для ужина хорошо подходят блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы.

- К каждому приему пищи можно добавлять хлеб в дневном количестве до 150 г пшеничного хлеба и до 75 г ржаного.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель подойдет к

формированию и привитию у ребенка основных компонентов здорового образа жизни.

Педагогическая задача состоит не в том, чтобы дать ребенку поток неосознанной информации, она состоит в том, чтобы дать ребенку осмыслить составляющие компоненты здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- физическая активность, ;
- режим учебы без перенагрузок;
- рациональное питание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- организацию свободного времени с преобладанием физической активности (занятия физкультурой, прогулки, походы и т.д) .
- предотвращение вредных привычек.

1. Физическая активность - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья. Двигательный режим человека не одинаков в разном возрасте, однако он абсолютно необходима ребёнку, взрослому, пожилому человеку. Физическая активность должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма. Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

2. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Школьникам не

только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой.

Мало подвижное положение за партой отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

В свою очередь учитель обязан правильно организовать занятия, которые не заставят учащегося сидеть весь урок за партой, а разнообразить урок физкультминутками, динамическими играми, разнообразить урок разными видами деятельности.

3. Среди всей совокупности факторов, определяющих здоровый образ жизни питанию принадлежит весьма важная роль.

Рациональное питание – это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования.

При организации питания в школах следует иметь в виду основные медико-биологические требования:

1. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно.

2. Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста.

3. Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

4. Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

4. Не менее важным фактором при формировании здорового образа жизни является "личная гигиена".

Личная гигиена предполагает следование правил прежде всего: рациональный суточный режим, тщательный уход за телом, гигиену одежды и обуви каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.

Чаще всего у школьников загрязняются руки. Родители должны привить привычку мыть руки перед едой, после посещения туалета, после контакта с больными людьми, животными, после игр на улице. Следите, чтобы ногти были вовремя острижены и вычищены, так как грязь под ногтями служит источником заражения ребёнка инфекционными заболеваниями.

Соблюдение рационального суточного режима представляет собой наиболее важный элемент личной гигиены, в котором находят отражение и другие её элементы. Его соблюдение создаёт оптимальные условия для активной деятельности и эффективного восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности.

5. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности. Поэтому воспитателю необходимо донести не только о том, что организацию свободного времени с преобладанием физической активности полезна для здоровья, также она вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

6. В школьные годы возникает у детей немало вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека. В связи с этим

задача воспитателя - донесение до детей о вредном воздействии и о последствиях курения и употребления алкоголя.

Основные условия формирования здорового образа жизни у школьников являются:

- формирование знаний младшего школьника о здоровье, ЗОЖ, о собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и подростков;

- организованная двигательная активность учащихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;

- формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;

- формирование здоровых навыков и привычек учащихся.

Заключение:

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания взрослых, учителей и родителей. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей. Общая цель всей деятельности в данном направлении – не только научить ребенка объективно оценивать свои действия и поступки, а развить веру в свои возможности и силы, адекватно реагировать на сложную жизненную ситуацию и делать свой собственный выбор. Помочь ему достигнуть социально-значимых результатов в жизни, и получить грамотно и своевременно дозированную информацию о разрушающем эффекте вредных привычек не только на организм человека, но на саму жизненную ситуацию. Успешность работы в формировании здорового образа жизни заключается в работе: ребенок – родитель – педагог. Известно, что здоровые привычки

формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе должно быть обязательным. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родителям необходимо иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах, которую в полной мере дает коллектив школы, т.к. каждый педагог ставит одной из главных своих задач работы с классом – это формирование культуры здорового образа жизни.

Использованная литература

1. Романенко В. М. Классный час «Здоровый образ жизни» // Завуч. 2008. № 7. С. 125, 128.
2. Уфимцева Л. П. Для профилактики близорукости // Начальная школа. 1993. №2. С.67 – 69.
3. Е. А. Воронова «Здоровый образ жизни в современной школе» Изд. «Феникс» 2007
4. Г. Г. Кулинич «Вредные привычки: профилактика зависимостей» Изд. «ВАКО» 2008