

## **Организация воспитательной работы с младшими школьниками по формированию здорового образа жизни.(Всё в твоих руках)**

**«Здоровье – это то, что люди больше  
всего стремятся сохранить и меньше  
всего берегут»**

**Ж. Лабрюйер**

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко за пределы его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошёл на луг, поймал бабочку, посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мёртвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, живая или мёртвая?» И тогда мудрец, который действительно был очень умным человеком, сказал: «Всё в твоих руках...»

Дорогие друзья! Хочу предложить вам небольшой тест. Мысленно поставьте галочки напротив тех утверждений, с которыми вы согласны.

Я хочу, чтобы мои ученики:

- А) обладали хорошей памятью, развитым мышлением, хорошим восприятием и грамотной речью;
- Б) обладали высокой мотивацией к учению, любили учиться;
- В) умели радоваться, проявлять свои чувства, владеть своими эмоциями;
- Г) выросли физически и психологически здоровыми людьми и были счастливыми в жизни.

Если вы поставили галочки напротив большинства утверждений, значит, вы поймёте то, о чём я буду говорить.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Эти слова принадлежат великому педагогу В.А.Сухомлинскому. Василий

Александрович Сухомлинский в своей практике всегда очень внимательно относился к здоровью своих воспитанников, понимая, что именно здоровье выступает мерой качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно учить ребёнка сохранять своё здоровье и заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения.

И поэтому я начала своё выступление с древней притчи. С неё же я начинаю работу с детьми по сохранению и укреплению их здоровья. Ребята должны понять, что их здоровье, прежде всего, зависит от них самих. Дети – будущее нашей страны. А России нужны успешные люди. Успешные – значит, понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно.

Существует множество определений понятия «здоровье». Я в своей педагогической деятельности руководствуюсь определением, предложенным ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Здоровье ребёнка, его социально-психологическая адаптация, нормальное развитие во многом определяется средой, в которой он живёт. Для детей в возрасте от 6 до 17 лет такой средой является школа, ведь более 70% времени они проводят именно в стенах этого учебного заведения. В последние годы происходит ухудшение здоровья детей. Это заставляет не только задуматься, но и действовать, потому что именно на школьном этапе формируется индивидуальное здоровье ребёнка, а значит, и всего общества.

Государственные образовательные стандарты нового поколения наряду с образовательными и воспитательными задачами ставят перед педагогическим сообществом и задачи здоровьесбережения школьников. Обучение учащихся бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего возраста – актуальная первостепенная задача современного образования.

По данным института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. А вот РАМН указывает 10 основных причин ухудшения здоровья ребёнка.

### ***10 причин резкого ухудшения здоровья ребёнка (РАМН)***

- Курение и употребление алкоголя родителями.

- Рождение болезненных наследников, в поведении подражающих своим родителям.
- Гиподинамия.
- Игнорирование требований гигиены.
- Отсутствие закаливания.
- Низкий уровень грудного вскармливания малышей.
- Скудный рацион питания.
- Запредельная интеллектуальная нагрузка школьников.
- Недостаточная пропаганда здоровья.
- Сбой высших регуляторных систем из-за недостатка положительных эмоций. Недостаток радости общения выливается в психосоматические заболевания детей.

Передо мной, как учителем начальной школы, стоит задача сохранения здоровья моих учеников. Естественно, я провожу физкультурные оздоровительные минутки на уроках, игровые динамические ситуации на переменах. Стараюсь следить за правильной посадкой ребят во время письма, за осанкой, провожу гимнастику для глаз. Но особое внимание сохранению и укреплению здоровья учащихся я уделяю в группе продлённого дня, так как считаю, что физкультурные мероприятия во второй половине дня являются жизненно необходимым компонентом рационального режима школьника и способствуют оздоровлению детей.

В своей практике опираюсь на здоровьесберегающие технологии, разработанные профессором В.Ф.Базарным в соавторстве с Л.П.Уфимцевой, Э.Я.Оладо и др. Разработала некоторую систему занятий в ГПД, направленную на сохранение и улучшение здоровья ребят.

### **АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ или ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ**

**Цель:** Формирование у младшего школьника ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

- Учить детей быть здоровыми душой и телом.
- Учить стремлению творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.
- Создавать условия для снижения утомляемости детей.
- Создавать условия для формирования у ребят культуры сохранения здоровья.
- Формировать готовность вести здоровый образ жизни.

- Создавать учащимся возможность демонстрировать свои достижения по сохранению и укреплению здоровья.

### **Формы работы:**

- Беседы о здоровье и здоровом образе жизни.
- Интеллектуальные игры.
- Сюжетные игры.
- Театрализованные постановки.
- Подвижные игры (в помещении и на свежем воздухе).
- Спортивные праздники, соревнования.
- Конкурсы-выставки плакатов, листков здоровья.

### **Ожидаемые результаты:**

- снижение уровня простудных заболеваний;
- улучшение психологического состояния детей;
- снижение заболеваний опорно-двигательной системы;
- повышение уровня двигательной активности;
- повышение уровня воспитанности, навыков общения и культуры поведения;
- повышение интереса к здоровому образу жизни;
- улучшение эмоционального фона и атмосферы психологического комфорта, ситуаций успеха, уверенности детей в своих силах;
- поддержка родителями деятельности учителя по воспитанию здоровых детей.

### **Один день из жизни ГПД**

#### **Примерный план работы**

1. **12.15 – 12.25** – приём детей в группу.
2. **12.25 – 13.25** – прогулка «Осенняя экскурсия»; подвижные игры: «Пятнашки», «Соревнование скороходов» (во время прогулки).  
(Одеваемся и собираемся во дворе на нашем месте сбора. Провожу инструктаж о поведении во время экскурсии. Объясняю задачи: наблюдение за осенними изменениями в живой и неживой природе. Во время прогулки говорим о красоте окружающего мира, о прекрасных, ярких красках осени, читаем наизусть стихи об осени, отгадываем загадки, вслушиваемся в шуршание листьев под ногами, учимся различать деревья, травы и кустарники, собираем разноцветные листья для осеннего букета. Перед началом игр объясняю правила и условия, слежу за их соблюдением. Подвожу итоги игры и экскурсии.)

3. **13.30 – 14.00** – обед.

(Перед тем, как отправиться на обед в столовую, читаем на доске строки: «От простой воды и мыла у микробов тает сила», «Мойте руки перед едой – будете здоровы!». Обязательно повторяем правила мытья рук и правила поведения за столом во время еды.)

4. **14.00 –15.00** – чтение стихов и рассказов об осени; игротека

«Пятиборье за столом», игры «Бирюльки», «Рыболовы».

(Вспоминаем о том, что видели во время экскурсии, говорим о неповторимой красоте осени, читаем стихи С.Есенина, И.Бунина, А.Плещеева, А.Фета, рассказы К.Ушинского, Н.Сладкова, В.Бианки. Обсуждаем прочитанное, делимся мыслями и впечатлениями. Перед началом «Пятиборья» объясняю правила, слежу за соблюдением условий. В конце игр вместе с ребятами подводим итоги.)

5. **15.00 – 16.00** – самоподготовка с физкультпаузами («Запрещённое движение», Повтори-ка», «Тень» (музыкальная)).

(Для того, чтобы дети умели разумно и правильно организовать свой учебный труд, важно помочь им убедиться, что приготовление каждого задания требует выработки навыков и выполнения необходимых действий в определённой последовательности.

Алгоритм самоподготовки:

- проверка и подготовка рабочего места;
  - объявления содержания задания;
  - объяснение наиболее рациональной последовательности его выполнения;
  - определение времени, отведённого для выполнения задания;
  - использование памяток, словариков, справочников;
  - выполнение заданий (индивидуально, в парах ил в группах);
  - физкультпаузы во время выполнения заданий ( не менее трёх);
  - организация помощи ребятам, которые не всё понимают, учениками-консультантами;
  - вывод (кто старался, работал с интересом и увлечением, успешно справился сам и смог помочь друзьям).
6. **16.00 – 17.00** – беседа «Счастливая улыбка»; игры по интересам (конструктор, настольные игры), свободное творчество (рисование, лепка, разгадывание головоломок).

(Объявляю тему и цели беседы: о чём будем говорить, что будем делать, что узнаем нового и что повторим. В конце беседы ребята делают вывод: что узнали интересного, какие знания и навыки необходимы в жизни, какие правила они твёрдо усвоили.)

7. **17.00 – 18.00** – игры на свежем воздухе: «Удочка» (со скакалкой), «Черепашка», «Общий прыжок».

( На прогулке инструктаж о правилах поведения во время игр. В заключение задаю ребятам вопрос: «Как настроение? Покажите при

помощи улыбки!» Дети радостно улыбаются – значит день прожит не зря.)

## **Примерное планирование занятий по здоровьесбережению в ГПД**

### *1. Подвижные игры.*

Групповые игры без разделения на команды.

Командные игры.

Игры-эстафеты.

Соревнования-поединки.

Игры с мячом.

Прыгалки-скакалки.

В парке, на поляне, в лесу.

Русские старинные забавы.

Игры народов мира.

На снеговой площадке.

На санках.

Строительные игры из снега.

Подражательные игры.

Музыкальные игры, хороводы и танцы.

Весёлые состязания и малоподвижные игры.

Игры-аттракционы.

### *2. Беседы о здоровом образе жизни.*

Если хочешь быть здоров!

Режим дня – основа жизни человека.

Дружим с мылом и водой!

Счастливая улыбка.

Зачем человеку кожа.

Глаза – главные помощники человека.

Слушай, для чего нужны уши?

Закаляйся!

Музей вредных привычек.

Умеем ли мы правильно питаться?

Какой тебе приснился сон?

Спинку прямо – и не горбись!

3. Интеллектуальные игры.

Что? Где? Когда? (игра о режиме дня)

Счастливый случай ( игра о инфекционных заболеваниях)

Слабое звено ( рациональное питание)

Весёлая олимпиада (загадки о спортивном оборудовании и снаряжении, о видах спорта)

Урок здоровья – путешествие по городу Здоровейску

4. Театрализованные постановки.

Праздник «Чистота и здоровье»

Инсценировка стихотворений К.Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»

Инсценировка «О Сидорове Пашке – ужасном замарашке...»

Сценка «Легенда о Зубном королевстве»

Новая сказка «Репка»

Музыкально-спортивный час «Растём здоровыми»

Театрализованное представление «Русские потешки»

КВН «Наше здоровье»

Утренник «Если хочешь быть здоровым»

Инсценировка стихотворения Э.Успенского «Очень страшная история»

Инсценировка стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»

Театрализованное чтение стихов(конкурс чтецов)

5. Сюжетно-ролевые игры.

Общество чистых тарелок.

Про орехи, репку и зубную щётку.

Как ты сидишь?

Верный помощник «успеваек»

Двигаться. Двигаться? Двигаться!

Свет мой, зеркальце! Скажи...

А ты не забыл носовой платок?

Две подруги.

Запомни пять простых советов.

Машенька.

Разговор двух зубных щёток.

6. Спортивные праздники, соревнования.

Папа, мама, я – спортивная семья.

Зимние затеи.

Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье.

День здоровья.

В здоровом теле – здоровый дух! (конкурсная программа).

На зарядку становись!

Игра-соревнование «Культура здорового образа жизни»

Весёлые старты.

7. Выставки, конкурсы плакатов, листов здоровья.

Выставки рисунков на тему:

Всё в твоих руках!

Движение – жизнь

Чтобы зубы были здоровыми

Секреты здоровья

Музей вредных привычек

Мы дружим со спортом



Что можно и что нельзя есть

Анализируя работу за прошедший год, отметила успехи, которых достигли мои ребята. Значительно снизился уровень простудных заболеваний в классе.

Сентябрь-октябрь 2010г. – болели ОРВИ 40% учащихся класса.

Сентябрь-октябрь 2011г. уровень заболеваний ОРВИ снизился до 22% учащихся.

По сравнению с прошлым учебным годом увеличилось количество ребят, посещающих спортивные кружки и секции не только в школе, но и в других спортивных организациях. В 2010-2011 уч.году спортивные кружки посещали 5 учеников из 19, то в этом, 2011-2012 уч.году из 20 ребят класса спортом помимо уроков физкультуры занимаются уже 11 человек (спортивное ориентирование, карате, дзюдо, спортивные танцы, лыжный спорт).

Улучшилось взаимопонимание с родителями, которые теперь с огромным интересом и удовольствием принимают участие в спортивных мероприятиях класса, совершают с ребятами походы на природу, пешие прогулки в окрестностях школы (ходят вместе с нами к роднику, в близлежащую рощу).

На порядок увеличилось число детей, которые стали делать по утрам зарядку. Активному отдыху в выходные дни посвящают время теперь в большинстве семей класса.

И самое главное, ребята с увлечением участвуют во всех мероприятиях по программе «Азбука здоровья». Эти занятия приносят им радость, удовольствие, помогают ребятам стать успешными, уверенными в себе. Ведь все они уже хорошо усвоили русскую поговорку «Здоровье – богатство на все времена» и запомнили мудрость древней притчи: «Всё в твоих руках».

А вместо заключения хочу привести здесь «10 золотых правил здоровьесбережения»:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Предлагаю сыграть в одну из самых любимых моими ребятами игр «Ты, да я, да мы с тобой» (разделиться на две команды и сделать перестроения:

-- по росту;

-- по цвету волос (тёмные, светлые);

-- по размеру обуви (маленькая, большая);

-- по длине указательного пальца и т.д.

### **Некоторые примеры подвижных игр и инсценировок.**

#### **Подвижные игры в помещении.**

##### *Игра «Морские волны»*

Все играющие строятся в четыре шеренги. По команде «Штиль» дети приседают. По команде «Волна» дети по очереди встают – сначала первая шеренга, потом вторая, затем третья, и в конце – четвёртая. Затем следует команда «Штиль» и дети опять приседают. По команде «Шторм» должны встать сразу все шеренги. Заканчивается игра командой «Штиль» и длится от 5 до 8 минут.

##### *Игра «Ловим комаров»*

Ведущий: «Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку, и к нам налетело много комаров. По команде «Начали!» вы будете ловить комаров. Вот так!» Ведущий в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки и двигаясь в разных направлениях. Дети должны ловить комаров, каждый в своём ритме и темпе, не задевая при этом других игроков. По команде «Стоп!» дети прекращают движение.

##### *Игра «Подарил мне папа лыжи»*

Ведущий произносит текст и показывает определённые движения, игроки повторяют. «Как-то раз под Новый год папа подарил мне ... расчёску ( «причёсывается» правой рукой), мама подарила мне зайчишку ( прыжки на двух ногах), тётя подарила мне медвежонка ( движения «косолапного мишки»), бабушка подарила лыжи ( имитируются движения лыжника). Разумеется, списки «родственников» и «подарков» могут быть существенно расширены, это зависит от ведущего. Ведущим может быть не только учитель, но и ученик.

##### *Игра «Ручеёк»*

Старинная русская забава. Играющие встают друг за другом парами, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому не досталась пара, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идёт в начало «ручейка». Так «ручейк» движется долго, беспрерывно.

#### *Игра «Тяни-толкай»*

Соревнуются пары ребят в беге на 15-20 метров. Пары, сцепившись за спиной руками, бегут к финишу, а потом возвращаются на старт. Командная эстафета. Побеждает команда, чьи игроки первыми закончат бег.

#### *Игра «Танец с картошкой»*

Игра под музыку. Картошку можно заменить яблоком или апельсином.

Пары, смешно упёршись в картошку лбами, пытаются исполнить танцевальные движения под музыку. Выбывает та пара, чья картофелина упадёт.

### **Подвижные игры на свежем воздухе.**

#### *Игра «Две дощечки»*

Команды выделяют по одному игроку. Каждый получает по четыре дощечки (их можно заменить четырьмя прямоугольными кусками плотного картона). Став ногами на две дощечки, игрок должен наклониться, поднять с земли две другие дощечки, положить их перед собой и перейти на них. Потом поднять освободившиеся дощечки и снова положить их перед собой. Так надо дойти до назначенного места (не более 10 метров). Побеждает команда, которая первой закончит состязание.

#### *Игра «Витязи»*

Две команды становятся одна против другой. По сигналу судьи выходят двое из каждой команды и на одной ноге насакивают друг на друга, пытаясь вытеснить противника с поля. Вставший на обе ноги выбывает из игры. По очереди борются все члены команды. По количеству побед определяется команда-победительница.

#### *Игра «Шмель»*

В игре принимают участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь

осалить им другого. Мяч – это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

### *Игра «Соревнование скороходов»*

На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 метрах от неё проводят вторую линию. По сигналу ведущего все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, первым дойдёт до финиша.

### *Игра «Мяч в воздухе»*

Играющие образуют круг, становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из игроков. Если ему это удалось, на его место идёт игрок, после броска которого мяч был осален.

## **Инсценировка**

### С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

(Бабушка хлопчет у стола)

**Автор.** Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

(стук в дверь, входит девочка, радостная бабушка бросается навстречу, обнимает, провожает и сажает за стол; выставляет на стол тарелки и блюда с угощением)

**Автор.** Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

**Бабушка.** Кушай, Варечка скорей, будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

( добавляет ещё всякой еды)

Скушай суп, котлетки, йогурт и сырок!

**Внучка.** Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

**Автор.** Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет.

**Бабушка.** Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

**Автор.** Морщит Варя носик – есть она не хочет.

**Внучка.** Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно.

Но компот, конфеты, мороженое – главная еда!

Остальные все продукты – ерунда!

**Автор.** Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдёт,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот!

(Далее происходит обсуждение стихотворения, и дети находят ответ на вопрос автора. Отвечая, они обращаются к девочке, которая играла роль внучки.)

Автор Филоненко Наталья Григорьевна, учитель начальных классов ГОУ  
СОШ № 466 Курортного района г.Санкт-Петербурга

2011 год