

## **ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**Котова К.Г.,**

**Научный руководитель Новиков В. А.  
Лесосибирский Педагогический Институт**

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Профилактикой асоциальных явлений и воспитанием стремления к здоровому образу жизни должны заниматься учителя уже в начальной школе. ([school7-rf.ru/doc/programma\\_zdorovie\\_deti.doc](http://school7-rf.ru/doc/programma_zdorovie_deti.doc)) (1)

Цель: изучение методов работы педагога по воспитанию культуры здорового образа жизни младших школьников.

Объект: воспитание культуры здорового образа жизни младших школьников.

Предмет: организация оздоровительных мероприятий в начальной школе как метод воспитания культуры здорового образа жизни школьников.

Многие мыслители, психологи, педагоги говорили о необходимости воспитания здорового образа жизни, начиная с раннего возраста.

Педагог В.А.Сухомлинский утверждал, что “Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

В.М.Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Статья “Охрана детского здоровья” включает систему гигиенических, медико-биологических, социальных и психологических мероприятий. (<http://www.coolreferat.com/>) (2)

На данный момент, о формировании педагогами ЗОЖ наших детей, гласит основная образовательная программа начального общего образования с 2011 –2015 гг., предполагающая формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся состоят в следующем:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
  - сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
  - сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
  - дать представление с учётом о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
  - дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
  - обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
  - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
  - сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
  - сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- ([purpeschool3.edusite.ru/DswMedia/оопноо2011.doc](http://purpeschool3.edusite.ru/DswMedia/оопноо2011.doc)) (3)

Таким образом, воспитание культуры здорового образа жизни младших школьников необходимо осуществлять уже в начальной школе. Педагог должен регулярно проводить разнообразные мероприятия по формированию ЗОЖ детей. Я считаю, что эффективными, на пути к становлению ЗОЖ, будут следующие методы:

- контроль за правильностью осанки на уроке. В период младшего школьного возраста у детей формируется изгиб позвоночника. При неправильном расположении за партой у детей в будущем могут развиваться болезни, такие как: сколиоз, сутулость, а в последствии и остеохондроз. Самое ужасное последствие наступит в зрелом возрасте – это инвалидность.
- проведение физминуток.
- классные часы на различные темы: «Как устроен я?», «Правильное питание. Витамины», «Физкульт-Ура» и др., а так же составление режима дня, рассказы о людях-долгожителях из книги Гиннеса, живущих столько за счет правильного образа жизни.
- посещение выставок, презентаций, где наглядно будут представлены польза или вред того или иного действия, предмета
- важнейшей работой, на мой взгляд, является внедрение семьи в процесс формирования ЗОЖ у своего ребёнка. Родителям необходимо ежедневно, незаметно, без принуждения вести воспитание своего ребёнка, чтобы он осознал необходимость поддержания здоровья, проводил время не за компьютером, а принимая участие в активных видах деятельности с родными.
- приобщение к спорту через занятия по физкультуре.
- проведение «Недели здоровья не только в своем классе, но и на базе школы», где вовлекаются все учащиеся и т.д.

Итак, применяя различные методы по воспитанию культуры ЗОЖ младших школьников, педагог формирует у детей потребность, на будущее, в личном физическом и нравственном совершенствовании, необходимость быть здоровым и, тем самым, создаёт новое здоровое поколение страны.

Список литературы:

1. Трифанова Н.М. Программа по здоровьесбережению младших школьников «Здоровые дети – здоровая Россия», - г. Красноуфимск
2. Зиборова М.В., Шуменко В.П. Выпускная квалификационная работа на тему: «Формирование здорового образа жизни младших школьников», - Курск, 2008 г.
3. Основная образовательная программа начального общего образования на 2011 –2015 гг.