**Публичное представление**

**собственного педагогического опыта**

**воспитателя ГПД**

**МОУ «Озерная основная общеобразовательная школа» городского округа Саранск**

**Курочкиной Любови Алексеевны**

**по теме «Формирование здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью».**

**Здоровый человек есть самое**

**драгоценное произведение природы.**

**Т. Карлейль.**

**Актуальность и перспективность опыта**

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение.

Концепция модернизации Российского образования определила важнейшую задачу деятельности педагогических коллективов: достижения современного качества образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса. Низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи создаёт объективные препятствия на пути эффективной модернизации Российского образования, без него невозможно разрешить назревшие социальные и экономические проблемы, достичь опережающего развития образовательной и профессиональной школы.

В Законе «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения (ст.28)» подчёркивается, что в дошкольных и других образовательных учреждениях независимо от организационно- правовых форм должны осуществляться меры по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников.

Главной мыслью закона РФ «Об образовании» и принципиально важном является тезис о разностороннем развитии ребёнка, а значит о личностно – ценном образовании. Здоровье является фактором личностно – ценного образования. Целая серия нормативных документов подкрепляет главные задачи современной школы:

* воспитание здоровой личности; личности, ориентированной на здоровый образ жизни (ЗОЖ);
* организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребёнка;
* использование доступных каждой школе средств охраны здоровья и развития школьника.

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Всё это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знание по сохранению и развитию здоровья является важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя. Учитель должен облададь широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать из них те, которые обеспечивают в данных конкретных условиях успех конкретного обучающегося.

В своей работе я ставлю для себя цели: формирование здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью. В ходе работы можно выполнить ряд задач:

- рассмотреть теоретические основы формирования здорового образа;

-разработать практическое мероприятие по реализации здоровьесберегающих технологий;

- выработать рекомендации по формированию здорового образа жизни.

К сожалению, современные школьники имеют все больше и больше хронических заболеваний. Основной причиной возникновения таких заболеваний является то, что современные школьники все меньше двигаются. Чаще всего это связано с загруженностью уроками, дополнительными занятиями, домашними заданиями. Порой у них не остается времени на прогулку, общение со своими сверстниками, на участие в подвижных играх. В результате нарушается естественное, нормальное развитие детского организма. Школьные уроки физкультуры компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности. Вот почему формирование здорового образа жизни особенно важно и актуально.

Объектом исследования является - процесс формирования здорового образа жизни школьников.

Предметом исследования является - организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников и ценностного отношения к своему здоровью. Теоретическая значимость моей работы состоит в решении проблемы формирования основ здорового образ жизни детей младшего школьного возраста на внеклассных занятиях, а именно:

- определена структура здорового образа жизни младших школьников;

- выявлены критерии здорового образа жизни детей;

- разработаны методические основы формирования основ здорового образа жизни в группе продленного дня.

Практическая значимость состоит в том, что его результаты позволяют сформировать и совершенствовать здоровый образ жизни школьников.

**Концептуальность опыта**

Здоровье - это 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, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровый образ жизни - это система общественных и индивидуальных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные возможности организма в решении трудовых, социально-бытовых, общественных и индивидуальных возможностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с обществом и природой. Сегодняшнее состояние здоровья детей вызывает серьезную тревогу. Здоровье – категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Такие резервы, жизнеспособность формируются в процессе воспитания. А это область педагогики. Значит, здоровье – категория педагогическая. Здоровье либо укрепляется, либо утрачивается в процессе воспитания человека в семье и школе.

Главный источник нездоровья – сложившаяся система школьного обучения с преобладанием инструктивно-программирующих методик, словесно-информационным построением учебного процесса в режиме систематического сидения, "близорукого" и узкоформатного зрения.

В течение всего урока дети практически без движения. За партами при письме они находятся в напряженно-неестественной позе. При традиционной дидактике ученик является принимающим устройством, в закрытом помещении и ограниченном пространстве. Стандартные столы с горизонтальной поверхностью, люминесцентные мигающие лампы, большая нагрузка для детей и мы получаем идеальные условия для возникновения неврозов, деградации здоровья.

Здоровье - плод прогрессивного эволюционного процесса и сознательного регулирования человеком своего поведения, своего образа жизни, привычек и пристрастий. Вполне закономерно, что современная система образования, основным постулатом которой определено развитие личности ребенка, уделяет все большее внимание изучению научных сведений о здоровье, здоровом образе жизни и оптимизации условий жизнедеятельности человека. В наше время понимание здоровья как категории, значимой для жизни общества, находит все более широкое распространение

**Теоретическая база опыта**

Достаточно полно понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) рассматривается в работах педагогов и психологов. Так, М.Я. Виленский определяет это понятие как типичную совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций.

К сожалению, в настоящее время хорошее здоровье, здоровый образ жизни не является нормой для большинства учащихся и их родителей; отношение к здоровью как к ценности не имеет приоритетного значения. Здоровый образ жизни – это оптимальная система повседневного поведения, позволяющая человеку максимально полно реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни человека и его работоспособность. Основные направления здорового образа жизни ребенка следующие:

1. Здоровый ребенок — практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление — не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Ни для кого не секрет, что успехи ребенка в учении – той деятельности, которая с приходом ребенка в школу начинает представлять собой главное в его жизни, - зависят от его здоровья. Цель педагога - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Один из главных принципов, которым руководствуется педагог – «Не навреди!». Формирование ЗОЖ школьника представляет собой социально-педагогический феномен, необходимость которого вызвана реальной потребностью личности и общества в здоровье как основополагающем, жизненно необходимым ресурсе саморазвития и развития. Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:

* режим учебы без перегрузок,
* организацию свободного времени с преобладанием движений,
* личную гигиену, привычное питание,
* отсутствие травматизма,
* здоровые привычки, физическую активность.

Наиболее адекватная реализация организационно-педагогических условий формирования ЗОЖ школьника возможна посредством построения модели организации процесса. Данная модель, которая обеспечивает формирование ЗОЖ у школьника, включает в себя цель, принципы, педагогические условия, направления формирования ЗОЖ, методики и технологии формирования ЗОЖ, формы физкультурной деятельности, ожидаемые результаты. Она концептуально объединяет все содержательные характеристики формирования ЗОЖ.

Я считаю что, основными условиями формирования здорового образа жизни у школьников, выделенными на основе понимания ЗОЖ как основного фактора здравосозидающего поведения школьника, и создаваемыми в учебном процессе 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.

Данные условия позволяют реализовать целевую установку, принципы, структурные компоненты и критерии оценки эффективности формирования ЗОЖ младшего школьника.

**Оптимальность и эффективность**

Физкультурно-оздоровительная работа в МОУ «Озерная ООШ» является одной из важных составляющих двигательной активности учащихся, как младшего школьного возраста, так и старшеклассников. К ней относятся: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, подвижные перемены, спортивный час в группе продленного дня, подвижные игры во время прогулок на воздухе. Каждая из этих форм решает свои частные задачи, но все вместе они направлены на оздоровление детей, снятие психического напряжения, создание условий для разностороннего физического развития.

В группе продленного дня особенно важны и нужны оздоровительные моменты, т.к. в первую половину дня дети в основном сидят за партами, у них устают глаза, пальцы, мышцы спины, они искажают позвоночник, подгибают ноги, подпирают голову руками, вдавливают голову в плечи и т.д.

Систематическое использование здоровьесберегающих технологий приводит к улучшению психико-эмоционального состояния детей. Главное в проведении оздоровительных моментов – систематичность, доступность, заинтересованность детей, грамотность использования.

В первую очередь при организации работы в ГПД   соблюдаются рекомендаций СанПиНа, которые включают в себя требования к освещенности кабинета, требования к мебели, температурный режим помещения, проветривание помещения ,уровень шума, место и длительность применения ТСО и др.

 Обязательной составляющей режима является активно-двигательная и физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся, в том числе на свежем воздухе. Прогулку в режиме полного дня я считаю важным моментом, обеспечивающим бодрость и готовность к продуктивным учебным занятиям, паузой для восстановления сил, снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности учащихся, а также спортивные часы, экскурсии, игры, соревнования.

В работе с учащимися в ГПД необходимо создать комфортный психологический  климат, чтобы ребенку нравилось заниматься во внеурочное время, чтобы это для него не казалось тягостным, чтобы занятия проходили с удовольствием.  Это бывает временами затруднительно сделать, особенно в старших классах, т.к. учащимся  после школы  хочется погулять самостоятельно. Для этого необходимо учитывать  индивидуальные  особенностей учащихся, темперамент, запросы, интересы учащихся, на занятиях осуществлять дифференцированный подход .

Любое мероприятие носит положительный эмоциональный характер, в результате мероприятий дети получат положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребенка в целом.

Отдельное внимание при организации работы в ГПД  отводится  гигиене - все учащиеся имеют сменную обувь, перед едой моют руки.

**Результативность опыта**

Ввиду того, что в  группе продленного дня дети вынуждены  опять сидеть за партами во время внеурочной деятельности и т.п., соответственно,  с детьми я провожу двигательные минутки и занятия, которые позволили бы им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, пообщаться свободно между собой, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

Для проведения оздоровительных минут я использую различные подручные предметы и средства, которые позволят сделать эти минуты интересными и разнообразными. К таким предметам можно отнести ластик, книги, карандаши, газеты, комочки ваты, стулья и т.д.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им названия. Это способствует повышению интереса к их выполнению, формирует наблюдательность, внимание. Оздоровительные минутки дают возможность пообщаться, учат помогать, поддерживать друг друга, дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять с себя негативные эмоции, отвлечься. Очень хорошо, если упражнения сопровождаются хорошей музыкой

Возможность мять вату, бумагу в маленькие комочки незаметно помогают преодолеть детскую агрессию, выплеснуть отрицательные эмоции, активно расслабиться, преодолеть внутреннюю неловкость, тревожность за свои действия, детский страх.

В режим дня ГПД включен комплекс оздоровительных мероприятий:

* клубные часы: «Безопасность и здоровье», «Если хочешь быть здоров…», «Доктор Айболит», «Лесная аптека»; «Школа здоровья».
* физкультминутки, гимнастика для глаз;
* подвижные игры: «Золотые ворота», «Воробьи и вороны», «Кочки» и т.д.;
* спортивные часы : «Веселые старты», «Сильные, смелые, ловкие»;
* Дни здоровья.

Образовательный, прогнозируемый результат этих технологий – формирование у детей навыков саморегуляции, способности совершать осознанный выбор по отношению к собственному здоровью.

Дети моей группы принимают активное участие в конкурсах и школьных соревнованиях, вместе родителями, имеют грамоты





Внеурочная деятельность по ФГОС в 2015-2018 уч. гг. была организована для учащихся 1-4 классов.

Школа стремится создать такую инфраструктуру полезной занятости учащихся во второй половине дня, которая способствовала бы обеспечению удовлетворения их личных потребностей. Дети идут на занятия по выбору в зависимости от своих интересов. Для ребенка создается особое образовательное пространство, позволяющее развивать собственные интересы, успешно проходить социализацию на новом жизненном этапе, осваивать культурные нормы и ценности.

Образовательное учреждение работает в режиме первой смены, поэтому внеурочная деятельность учащихся организована в форме кружков, клубов, экскурсий, студий во второй половине дня.

Я веду кружки внеурочной деятельности по ФГОС НО уже шестой год. По направлениям

Спортивно – оздоровительное «Ритмика» и Художественно-эстетическое «Умелые руки»

**Расписание внеурочных занятий (ФГОС )**

**На 2015-2018 уч. годы**

**МОУ «Озерная основная общеобразовательная школа»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Классы** | | **Руководители** |
| 1-2 | 3-4 |  |
| **Понедельник** |  | «Умелые руки» | Курочкина Л.А. |
| **Вторник** | «Умелые руки» |  | Курочкина Л.А. |
| **Среда** | «Ритмика» |  | КурочкинаЛ.А. |
| **Четверг** |  | «Ритмика» | Курочкина Л.А. |
| **Итого:** | 2 часа | 2часа |  |

Занятия по внеурочной деятельности организуются после часового перерыва для обеда и отдыха.

Группы создаются из детей разных классов разных параллелей. Наполняемость групп 19-20 – человек.

**Заключение**

Здоровый образ жизни- это форма и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функции, способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний.

Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека , а в принципе одного без другого невозможно, оно должно решить эту проблему на всех уровнях, а также всем миром. Ведь совершенно очевидно, что без создания определённых социальных условий, без повышения статуса Матери, без здоровой семьи, без высокого образовательного культурного уровня всех членов общества, в первую очередь, женщины , без высокого духовного потенциала, без изменения отношения к личности, без самоуважения , а следовательно, без её уважения к другим, без любви к ближнему решить эту проблему сегодня невозможно. Ответственность за то , что менее 10% школьников можно признать здоровыми, что от первого к выпускному классу их здоровье значительно ухудшается .

Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, весёлыми и хорошо развитыми физически. С момента рождения нормально развивающийся ребёнок стремится к движениям. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия , способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.

Комплексное использование оздоровительных мероприятий в группе продлённого дня позволяют снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Надеюсь, что все формы здоровьесберегающих технологий с детьми, которые я применяю, делают повседневную жизнь и деятельность школьников разнообразной, содержательной. Эти здоровьесберегающие технологии помогают мне в решении задач и целей воспитания здоровья у школьников.

Характерными путями саморазвития является то, что я работаю с методической литературой, которая соответствует современным требованиям. Участвую в районных и школьных методических объединениях. Посещаю открытые уроки учителей начальных классов.

**Тиражирование опыта**

Осуществляю через проведение открытых занятий, в работе методического объединения воспитателей, на страницах школьного сайта. Старюсь повышать свой методический уровень, такую возможность дают курсы повышения квалификации. Изучаю опыт работы других педагогов своей школы, а также использую интернет-ресурсы, где размещен опыт педагогов других регионов:  
Размещаю свой опыт работы   на страницах школьного сайта  
http:// ozersar.schoolrm.ru/

Также на своей странице ProШколу. ru - http://www.proshkolu.ru/

**Литература**  
1.     Азарных, Т.Д. Психическое здоровье (вопросы валеологии) [Текст]: Учеб.пособие / Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников. – М.: Воронеж : МОДЭК, 1999. – 112с.  
2.     Бутова, С.В. Оздоровительные упражнения на уроках [Текст] / С.В. Бутова // Начальная школа. – 2006. - №8. – С.98-100.  
3.     Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 294с. – ISBN5-94665-124-2.  
4.     Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 209 с.   
5.     Штрафметова, Е.В. Пути сохранения и укрепления здоровья обучающихся [Текст] / Е.В. Штрафметова // Завуч Начальной школы. – 2005. - №4. – С.109-111