

**Формирование навыков  
здорового образа жизни  
в урочной и внеурочной деятельности  
младших школьников**

*Г.М. Чичкова*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время катастрофическое ухудшение здоровья учащихся становится всё очевиднее. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины такого положения признаётся и отрицательное влияние школы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25–30% детей, входящих в 1-й класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Раннее начало систематического обучения, интенсификация учебного процесса привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности детского

организма. Специалисты приводят достаточно красноречивые цифры. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза; количество страдающих близорукостью увеличивается с 3,9 до 12,3%, нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8%.

Перед нами стоит серьёзная задача сохранения и укрепления здоровья детей после их поступления в школу, когда возрастает и психологическая, и физическая нагрузка на организм. Формирование здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда вытекают **основные задачи**, которые мы ставим в своей работе на первое место:

- обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снизить уровень заболеваемости учащихся;
- сохранить работоспособность на уроках;
- сформировать у учащихся знания, умения и навыки, необходимые для создания здорового образа жизни;
- сформировать систему спортивно-оздоровительной работы.

Для решения этих задач предстояло создать здоровьесберегающую среду на все 4 года обучения детей в школе первой ступени. Изучив специальную литературу по этому вопросу, я пришла к выводу: необходимо увеличить двигательную активность детей. Для этого в образовательный процесс мною были введены следующие **спортивно-оздоровительные мероприятия**:

**1. Утренняя зарядка.** В начале каждой недели перед занятиями мы с детьми разучиваем комплекс упражнений утренней гимнастики. Она проводится с музыкальным оформлением, что создаёт хорошее настроение, доставляет удовольствие от выполнения упражнений.

**2. Игровые перемены.** Замечено, что если после урока младшие

школьники гурьбой выбегают из класса, то, значит, они были сильно утомлены. Переутомление у детей проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут между уроками помогают динамические перемены. Игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов, причём большую роль играет эмоциональная окраска этих игр. Дети не только отдыхают физически, но ещё и получают заряд положительных эмоций.

**3. Дни здоровья.** Темы для них я подбираю актуальные и интересные для учеников. Главная цель уроков здоровья – всестороннее развитие личности на фоне доступного в младшем школьном возрасте уровня физической культуры. Темы уроков: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоров» и др. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, ближе знакомятся друг с другом или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому главной задачей педагога остаётся **организация урока в соответствии со здоровьесберегающими технологиями.**

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и с резким увеличением нагрузок на отдельные органы. Физиологическим возможностям организма ученика 1-го класса наиболее соответствует урок продолжительностью 30 минут. Для учащихся 2–4-го классов рекомендуется комбинированный урок с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и др. (для снятия утомления достаточно 5–10 минут). Несомненно, лучшим методом сохранения работоспособности ученика на уроках является смена форм работы. Учитывая, что фаза активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз.

Из всех нагрузок, с которыми ребёнок встречается в школе, самой утоми-

тельной является необходимость поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от детей сохранения неподвижности в течение всего урока. Переключение с одного вида деятельности на другой должно сопровождаться изменением позы ребёнка.

На уроках в начальной школе широко используются весёлые физкультурные минутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождаются хоровой декламацией. Физкультминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определённых частей тела и органов. Разработаны специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения, для осанки.

Кроме игровых оздоровительных пауз, которые я включаю в каждый урок, систематически провожу игровые уроки. Игра – эффективный вид деятельности в цепи «ученик – учитель», позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребёнка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает потенциал учащихся, подчиняя правила образовательным и воспитательным задачам.

**Дополнительные направления** работы по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни, по созданию условий сохранения здоровья младших школьников:

1. Проведение специальных уроков, например гигиены, и включение соответствующих элементов в обычные уроки.

2. Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного порядка в классе дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирание пыли, смена обуви), а также контроль за соблюдением учащимися правил личной гигиены, опрятностью и др.

3. Профилактика травматизма путём инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда, ведение классного журнала техники безопасности.

4. Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (рабо-

та с родителями по организации стопроцентного охвата всех учащихся горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (детские коктейли).

5. Применение на уроках элементов лечебной физкультуры.

6. Организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

В работе с родителями большое место занимают **совместные классные мероприятия**. Среди них хотелось бы особенно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные весёлые старты между мальчиками и папами» и др.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни в нашей стране пока не стал одной из основных ценностей человека. Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и только в этом случае можно надеяться, что дети будут более здоровыми и развитыми не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Недаром раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».

### Литература

1. *Зайцев, Г.К.* Школьная валеология / Г.К. Зайцев. – СПб., 1997.
2. *Коваленко, В.И.* Здоровьесберегающие технологии / В.И. Коваленко. – М., 2004.
3. *Мильман, И.И.* Охрана здоровья / И.И. Мильман. – М., 1995.
4. *Ротенберг, В.С.* Мозг : Обучение : Здоровье / В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко. – М., 2001.

*Галина Масалимовна Чичкова – учитель начальных классов МБОУ «СОШ № 34 им. С.А. Амелина», г. Кемерово.*