Формирование здорового образа жизни учащихся в учебной и внеучебной деятельности

"Здоровье – это возможность возможностей.
Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом,
как если бы от этого зависела Ваша жизнь".

Л. Кьюби

Воспитание детей и молодежи в современной обстановке происходит в условиях экономического и политического реформирования государства, которое вызвало социальное расслоение общества, снижение жизненного уровня большинства населения. Вследствие этого возникает конфликтность отношений в семье, разрушаются сложившиеся нравственно-эстетические нормы. Порой родители занимаются "зарабатыванием" денег, забывая о здоровье ребенка, как физическом, так и моральном.

В круговороте повседневной жизни мы часто забываем о том, что семья – главная школа воспитания. А мы, педагоги, лишь помогаем родителям в воспитании их детей.

Высказывание о том, что здоровье – основа долгой, счастливой жизни ни у кого не вызывает сомнения. Но жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях. А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни. Я, как классный руководитель стараюсь формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни в учебной и внеучебной деятельности.

 Работа в школе проводится по направлениям:

- профилактика утомляемости, охрана здоровья учащихся;

- работа с учащимися и их родителями по формированию здорового образа жизни;

- проведение "дней здоровья";

- спортивные мероприятия;

- организация и проведение динамических часов.

Культура здоровья коллектива складывается: из микроклимата коллектива, комфортности каждого члена этого коллектива, взаимоотношений между учениками, всех проводимых мероприятий, роли каждого учащегося в данном мероприятии.

Я, как учитель, своим примером, желанием, состоянием души, участием, стараюсь, чтобы у моих учеников было как можно больше положительных эмоций, хорошего настроения, а это, в свою очередь, благотворно влияет как на педагогический, так и на воспитательный процессы.

Использую такой метод воспитания, как "Я – сообщение" – это воздействие на ребенка через высказывание своего самочувствия по поводу происходящего. Дети видят и чувствуют, когда человек искренен, доверяют ему, помогают, может быть, даже меняются .На уроках, помимо педагогических задач, пытаюсь решать задачи, способствующие охране и укреплению здоровья учащихся .Для активизации творческой деятельности учащихся оформляем уголок здоровья "Если хочешь быть здоров". Рубрики уголка меняющиеся: интересные высказывания о здоровье, пословицы, мой режим дня, это интересно, всевозможные памятки, рисунки. Для рубрики "Основные даты" выбрала те праздники, которые близки детям младшего школьного возраста. Эти даты помогают мне в выборе тем для бесед.

Работу с родителями строю в форме сотрудничества. Провожу тематические классные собрания, индивидуальные беседы. На одном из собраний знакомлю их с памяткой по сохранению здоровья детей:

Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью.

Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.

Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия.

Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх, забавах.

Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите навстречу ему вместе со своим ребенком!

Вместе с родителями планируем мероприятия: праздники, походы, экскурсии, беседы для формирования у учащихся положительной мотивации для занятий физкультурой и спортом. В сентябре совместно с родителями класса и детьми отдыхали в Сосновом бору, где провели спортивное соревнование, от которого получили удовольствие и родители и дети.

Во время уроков, внеклассных занятий стараюсь замечать эмоциональное состояние каждого ученика, при необходимости корректирую его: быстро анализирую причину отрицательного эмоционального состояния ребенка, объективно оцениваю свое влияние на эмоциональное состояние учащегося. Воспитательные моменты на уроках, внеклассные занятия строю таким образом, чтобы каждый ребенок почувствовал себя успешным – "ситуации успеха", провожу контроль успешности обучения и воспитания. Я полностью согласна с высказыванием о том, что здоровье младших школьников – это проблема не детей, а взрослых. Эту проблему мы пытаемся решать сообща: семья – школа.