Одной из главных задач современной школы является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них здорового образа жизни. Здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для осуществления его творческих планов в настоящем и будущем.

 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования большое значение придаёт формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Поэтому мы используем в своей работе программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, которая представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

 Для обеспечения выполнения программы необходимо использование здоровьесберегающих технологий. Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Это комплекс психолого-педагогических приемов и методов работы, подходов к реализации возможных проблем, знакомых большинству педагогов, плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

 Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи следующих здоровьесберегающих технологий:

компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);

стимулирующие (физические нагрузки, приемы психотерапии);

информационно-обучающие.

 Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уклада жизни города, района, школы, класса.

 Целью педагогической деятельности учителя начальных классов является обеспечение положительной динамики состояния здоровья обучающихся посредством применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, формирование у ученика основы здорового образа жизни на уроках и во внеурочной деятельности.

 Для достижения цели по формированию здорового образа жизни используются различные методы и приемы:

практический метод;

познавательная игра;

ситуационный метод;

соревновательный метод;

другие активные методы обучения.

 Средства выбираются в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия: физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; массовые оздоровительные мероприятия, спортивно - оздоровительные праздники; тематические праздники здоровья в рамках внеурочной деятельности.

 Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обеспечивает желание заботиться о своём здоровье, установку на использование здорового питания, использование оптимального двигательного режима, соблюдение режима дня, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

 В 3 классе во внеурочной деятельности реализуется программа курса «Подвижные игры», которая рассчитана на 4 года – 1-4 классы. Она помогает формированию у обучающихся первоначального представления об элементарных нормах здорового образа жизни, подводит к пониманию особенностей организма человека и его возможностей, направлена на решение одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

 Данный курс знакомит обучающихся с национальным колоритом народов России, позволяет решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

 На занятиях обучающиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное – практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

 Формированию у обучающихся ценности здоровья и безопасного образа жизни способствует курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». Срок реализации программы 4 года.

 Целью данного курса является формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного питания; составить примерное меню правильного питания, выпустить информационный стенд – призыв к правильному питанию или запрет употребления вредных продуктов.

 Задача наших занятий- расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты; формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания; способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

 На каждом занятии в 3 классе мы проводим «Пятиминутку здоровья» ,

 которая посвящена какому-то фрукту. На занятиях составляем памятки

«Как правильно есть»,обсуждаем полезное меню для сказочных героев.

 Благодаря внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» учащиеся приобщаются к культуре здорового питания, а также узнают интересный и занимательный материал о пользе фруктов и овощей.

 Приведу пример внеурочного занятия по теме: «Правильное питание».

Цель занятия: создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания. В качестве оборудования использовали: мультимедийную презентацию, карточки с заданиями, звукозапись физминутки, изображения продуктов питания.

В ходе занятия была разыграна ситуация.

*Сценка*

*Бабушка:* Какие у вас румяные щёки! Хорошо погуляли?

*Внук:* Здорово! Но мы такие голодные! Сейчас достанем из холодильника колбасу, сделаем побольше бутербродов и запьём газировкой.

*Бабушка:* Нет, мои хорошие! Лучше всего сейчас съесть горячий суп. Я приготовила вкусный рассольник и гречневую кашу с мясом. Вы потратили много сил и должны хорошо пообедать.

*Внучка:* Бабушка, какая разница, что есть. Главное не чувствовать голода.

*Бабушка:* А ты думаешь, мы едим, чтобы не быть голодными?

*Внучка:* Конечно!

*Бабушка:* Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. Еда необходима нашему организму для жизни. А вам ещё нужно расти и быть здоровыми. Вот почему важно не есть всё подряд, лишь бы утолить голод. Нужно есть полезные продукты.

*Внук:* Наверное, полезные продукты самые вкусные.

 *Беседа – обсуждение:*

- Знаете ли вы, какие продукты называют полезными и почему?

- Что нужно человеку, чтобы быть здоровым?

 *Работа над пословицами и поговорками*

 Древняя мудрость гласит: «Всё- яд и всё – лекарство. Дело только в дозе»

- Как вы понимаете эти слова?

- Какие ещё пословицы и поговорки о еде вы знаете?

*Плох обед, если хлеба нет.*

*Поешь рыбки - будут ноги прытки.*

*Много есть - невелика честь.*

*Кто долго жуёт, тот долго живёт.*

*Когда я ем, я глух и нем.*

*Хорош мёд, да не по горсти в рот.*

*Составление правил «Как правильно есть».*

А) Составление правил питания;

Б) Обсуждение правил в группах

В) Какие правила вы сами выполняете?

Г) О пользе молока для детского питания

 - Сколько раз в день нужно принимать пищу? (5 раз)

- Что обычно едите дома на завтрак?

 - А в школе? Зачем школьникам дают молоко?

*Практическая работа. Составление меню по группам.*

Использование игровых ситуаций привлекает внимание детей к изучаемой теме, позволяет обратить внимание обучающихся на своё здоровье, учит заботиться о своём организме, формирует привычку здорового образа жизни, учит быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Старобезгинская средняя общеобразовательная школа

Новооскольского района Белгородской области»

Формирование у обучающихся ценности здоровья и безопасного образа жизни на занятиях внеурочной деятельности.

Подготовила: Троценко Н.М.

учитель начальных классов