# **Представление педагогического опыта**

***«Воспитание здорового образа жизни в современных школьных условиях на уроках и внеурочное время»***

**Педагогическая проблема,** над которой ведется работа в настоящее время «Воспитание здорового образа жизни в современных школьных условиях на уроках и внеурочное время»

Здоровье человека - тема для разговора очень актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

Школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Здоровый образ жизни у школьников зависит от многих объективных и субъективных факторов экологического, социального, экономического, культурного характера, но в первую очередь от отношения школьников к здоровому образу жизни как одной из главных ценностей. Работая над проблемой «Воспитание здорового образа жизни в современных школьных условиях в первую очередь ставлю перед собой задачи:

1. Обеспечить психофизическое благополучие детей и формирование сознательного отношения к собственному здоровью, здоровью значимых близких, природным ресурсам родного края.

2. Объединить усилия педагогов и родителей для эффективной оздоровительной работы.

3. Научить детей регулировать своё психическое состояние и уметь предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Особенно острой стала проблема детского и подросткового здоровья В детском и подростковом возрасте формируются основные модели поведения взрослого человека. Именно в этом возрасте на уровне сознательного и бессознательного в психике ребенка формируется модель, образ будущей жизни, который должен строиться на ценностях жизни, здоровья, красоты, гармонии и зависит от многих факторов и условий семейного воспитания, образовательно-воспитательной среды.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Судя по статистике, лишь малая часть выпускников школы относятся к числу здоровых. Таким образом, каждому учителю, необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребенок, как правило, не здоров. А школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. И в первую очередь педагоги должны помочь им справиться с этими трудностями. В процессе обучения и воспитания младших школьников особое значение я придаю здоровьесберегающим технологиям.

Концептуальной основой моей деятельности является обеспечение непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создание предпосылок для успешной учёбы обучающихся в школе.

Формирование здорового образа жизни — это не просто усвоение определённых знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших детей, они должны применять в реальной жизни.

По словам замечательного педагога В.А.Сухомлинского, дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, рисунка, творчества.

За годы своей работы, находясь в постоянном творческом поиске, я научилась сочетать традиционные методы с инновационной практикой. Чтобы идти в ногу со временем, я использую такие технологии как: информационно – компьютерные, здоровьесберегающие, здоровьеформирующие и игровые.

Для реализации принципов здоровьесберегающего урока мною были выбраны и систематизированы педагогические методы, приёмы и формы обучения.

Это:

1. Комфортное начало и окончание уроков.

2. Проведение на уроке разнообразных валеологических пауз, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений, направленных на поддержание у учащихся высокого уровня работоспособности.

3. Объяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащегося, как это предлагается в технологии личностно- ориентированного обучения.

4. Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер.

5. Учёт индивидуальных способностей и особенностей ребёнка.

7. Включение в содержание уроков упражнений, тестовых задач, заданий,

8. Личный пример учителя.

9. Организация саморефлексии.

10. Игровые методы психокоррекции – это игры на всех этапах урока.

Учитывая то обстоятельство, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, учителям не нужно требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока и поэтому рекомендуется придерживаться следующей формы организации деятельности учащихся на уроках:

- работа в группах;

- работа в парах;

- фронтальный опрос,

- использование элементов игры,

- хлопанье в ладоши;

- использование сигнальных карточек;

- деятельность с элементами соревнований и т.д.

Эффективным методом работы в данном направлении можно считать проведение физкультминуток, пальчиковых игр, релаксационных пауз на уроке, обусловленных физиологическими потребностями в двигательной активности детей.

**Физкультминутки** помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

Использование этой формы оздоровительной работы диктуется практической необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным напряжением и однообразным положением тела. Хороши экспромты, их разновидности многочисленны и разнообразны. Например, «Оркестр»: дети имитируют игру на своём мнимом музыкальном инструменте. В целях профилактики улучшения зрения использую упражнения для глаз. Для развития мелкой моторики использую гимнастику для рук, коррекционные минутки с мелкими предметами.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью способствуют уроки здоровья, на которых дети получают знания о здоровом образе жизни.

На классных часах обсуждаем вопросы правильного питания, беседуем о вредных привычках, составляем режим дня.

Много проходит праздников, на которых решаются задачи формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Традиционными стали мероприятия: «День здоровья», «Здоровье и безопасность», «Спортивные соревнования»

- **Динамические перемены**.

Перемена - значит отдых! Значит можно делать всё то, от чего легко и радостно. Цель и смысл динамической перемены –создать условия для возможно более содержательной и эмоционально привлекательно деятельности по интересам, направлять и разнообразить её не подавляя инициативы детей. Любимые игры на переменах - это игра «Тише едешь, дальше будешь!» «Светофор» и др.

Я согласна с высказыванием Ш.А.Амонашвили: «Необходимо, чтобы ребёнок познавал себя как человека, и его интересы совпадали с человеческими ценностями».

Работая над проблемой «Воспитание здорового образа жизни в современных школьных условиях на уроках и внеурочное время»**,** применяю следующие формы оздоровительной деятельности:

1. Прогулки.

2. Спортивные часы.

3. Спортпаузы.

4. Физкультминутки

**Спортивные соревнования.**

Спортивные соревнования являются мощной формой пропаганды физической культуры, способствуют развитию и укреплению спортивных интересов школьников, прививают любовь к занятиям физическими упражнениями, позволяют выявлять и успешно развивать физическую подготовленность.

Мною собрана система физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;

-игры низкой и средней интенсивности;

-игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации;

-упражнения на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств;

-спортивные упражнения;

-игры с элементами спорта;

-народные игры;

-спортивные игры и упражнения;

-подвижные игры и упражнения по желанию детей;

-сюжетно-тематические.

Особое внимание уделяется системе обучения детей гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и

индивидуальных особенностей восприятия ребёнка.

Важной формой оздоровительной деятельности являются прогулки и экскурсии.

Прогулки являются средством снятия напряжения после умственной деятельности

Прогулка наблюдение – дети, например, могут наблюдать за сезонными изменениями;

Прогулка-задание, цель которой может быть - поздравить товарищей или взрослых с праздником;

Прогулка-задача направлена на решение какой-нибудь практической задачи;

Прогулка-поиск – во время такой прогулки могут получить задание отыскать, к примеру, лекарственные растения;

Прогулка-поход на скорость, выносливость, дисциплину, внимание и т.д;

Всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника, сохранение и укрепление здоровья учеников нашей школы в процессе образовательной деятельности реализуется в ходе вышесказанных форм оздоровительной работы. В младшем школьном возрасте одно из главных мест на этом этапе развития ребёнка занимает игровая деятельность

Разнообразие форм внеклассной воспитательной работы также благотворно

влияет на психологическое и физиологическое здоровье детей. Это утренники, праздники.

Разнообразие форм внеклассной воспитательной работы постоянно пополняется новыми формами, соответствующими изменяющимся общественным условиям школьной жизни. В свою работу, на ряду с традиционными, я включаю постепенно новые современные формы работы с детьми Результативность опыта (ориентированность опыта на конкретный практический результат, успехи и достижение воспитанников).

Совместная деятельность педагогов и родителей по предупреждению заболеваний детей, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников достигают оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения. У детей формируется более осознанное отношение к своему здоровью.

Я считаю, что здоровьесберегающии технологии, используемые мною в педагогической деятельности, являются эффективными, так как я вижу результат своей работы: у детей повышается иммунитет, а заболеваемость и, соответственно, пропуск уроков понижается.

Также, положительным результатом использования мною здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе является повышение качества знаний и уровня образования, успешное участие учеников во внеурочной деятельности, в предметных олимпиадах и конкурсах, спортивных мероприятиях и соревнованиях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО обучающегося** | | **Название мероприятия** | **Класс** | **Результат** |
| **2018 год** | | | | |
| **Международные олимпиады** | | | | |
| Гуленкова Виктория | Олимпиада по математике BRICSMATH.COM | | **2** | Призёр |
| **Всероссийские олимпиады** | | | | |
| Дорофеева Людмила | | Олимпиада «Заврики» по русскому языку | **4** | Победитель |
| Гуленкова Виктория | | Олимпиада «Заврики» по математике | **2** | Призёр |
| **2019 год** | | | | |
| **Международные олимпиады** | | | | |
| Ольшанская Алина | | Олимпиада по математике BRICSMATH.COM | 1 | Призёр |
| Гуленкова Виктория | | Олимпиада по математике BRICSMATH.COM | 3 | Призёр |
| **Всероссийские олимпиады** | | | | |
| Гуленкова Виктория | | Онлайн олимпиада по математике | 3 | Призёр |
| Ольшанская Алина | | Олимпиада «Заврики» по русскому языку | 1 | Победитель |
| Дорофеева Людмила | | Онлайн олимпиада по русскому языку | 4 | Победитель |
| Гуленкова Виктория | | Олимпиада «Заврики» по математике | 2 | Призёр |
| Дорофеева Людмила  Зайкин Никита  Куликов Илья | | Олимпиада по эрзянскому языку и культуре «Эрий вал» | 4  4  2 | Победители |
| **Муниципальные конкурсы** | | | | |
| Гуленкова Виктория  Дорофеева Людмила | | Московский международный форум «Одаренные дети-2019» | 2  4 | Победители |
| Дорофеева Людмила | | Районный конкурс новогодней поделки «Символ года» | 4 | Призёр |
| **2020 год** | | | | |
| **Международные олимпиады** | | | | |
| Ольшанская Алина | | BRICSMATH.COM | 2 | Победитель |
|  | | Онлайн олимпиада по русскому языку |  |  |
| **Всероссийские олимпиады** | | | | |
| Гуленкова Виктория | | Онлайн олимпиада по математике | 4 | Призёр |
| Ольшанская Алина | | Онлайн олимпиада по математике | 2 | Победитель |
| Гуленкова Виктория | | Олимпиада «Заврики» по математике | 3 | Призёр |
| Гуленкова Виктория | | Онлайн олимпиада по окружающему миру | 4 | Призер |
| Ольшанская Алина | | Онлайн олимпиада по окружающему миру | 2 | Победитель |
| **Муниципальные конкурсы** | | | | |
| Гуленкова Виктория  Рыбакова Кристина | | Московский международный форум «Одаренные дети-2020» | 3  1 | Призёры |
| Гуленкова Виктория | | Конкурс рисунков «Моей мамочки портрет» | 3 | Победитель |
| **2021год** | | | | |
| **Международные олимпиады** | | | | |
| Ольшанская Алина | | Олимпиада по математике BRICSMATH.COM | 3 | Победитель |
| **Всероссийские олимпиады** | | | | |
| Гуленкова Виктория | | Онлайн олимпиада по окружающему миру | 4 | Победитель |
| Ольшанская Алина | | Онлайн олимпиада по литературе | 3 | Победитель |
| **Муниципальные конкурсы** | | | | |
| Рыбакова Кристина | | Конкурс рисунков «Моей мамочки портрет» | 3 | Победитель |
| Спиридонов Сергей | | Конкурс рисунков «Моей мамочки портрет» | 1 | Призёр |
| Ольшанская Алина | | Районный фотоконкурс «Бабушка рядышком с дедушкой» | 3 | Призёр |
| Сатаев Глеб | | Районный фотоконкурс «Бабушка рядышком с дедушкой» | 1 | Призёр |
| Баргов Матвей | | Районный фотоконкурс «Бабушка рядышком с дедушкой» | 1 | Призёр |
| Рыбакова Кристина | | Районный фотоконкурс «Бабушка рядышком с дедушкой» | 3 | Призёр |
| **2022 год** | | | | |
| **Всероссийские олимпиады** | | | | |
| Баргов Матвей | | Онлайн олимпиада по математике | 2 | Призёр |
| Сатаев Глеб | | Олимпиада по окружающему миру | 2 | Победитель |
| Сатаев Глеб | | Участник соревнований по бегу | 1 |  |
| Дорофеева Людмила  Зайкин Никита | | «Смотр строя и песни» | 4 | 2 место |
| Зайкин Никита | | Лёгкая атлетика «Кросс-наций» | 4 | 2 место |

Исходя из собственного опыта, можно сделать вывод, что изучение и применение современных технологий как один из способов повышения профессиональной творческой деятельности учителя, играет важную роль в системе образования. Каждый учитель начальных классов должен искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, и конечно, здоровьесберегающим.

Подводя итог, следует сказать, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек и ЗОЖ является младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, педагогов, чьи образы жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Нужно помнить, здоровье детей – в наших с вами руках!

Полученный педагогический опыт считаю актуальным, поскольку проводимая работа позволяет укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся. Воспитывает чувства коллективизма, сплочённости, стремление к достижению цели. Формируется у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью. с целью сохранения их здоровья.

Для меня главное – всё, что я делаю, должно работать на личностный рост моих учеников. Я учу детей любить мир и людей, стремиться познавать новое, вести здоровый образ жизни. Стремлюсь к тому, чтобы обучение в школе стало интересным и радостным для ребят, имело развивающий характер, поэтому глубже и разносторонне подхожу к изучаемым вопросам. Выбираю такие формы работы, через которые информационное поле ребёнка насыщается позитивными образами, расширяющими горизонт его знаний и побуждающими к созидательной деятельности, заботе о своём здоровье.