**Формирование здорового образа жизни детей в образовательной среде МАСТЕР- КЛАСС**

*Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.*

[*Генрих Гейне*](http://www.mircitaty.com/heine.html)

Здравствуйте!

Масштабы последствия нарушения здоровья новых поколений населения огромны. Эти проблемы лежат в сфере жизненных интересов общества, семьи, личности.

Состояние здоровья детей подростков по оценкам специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды ,на 15-20% от генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни. ( слайд)

Образ жизни -понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, охватывающее труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья, медицинскую активность. ( слайд)

Здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей и подростков. Для детей и подростков основными составляющими элементами здорового образа жизни являются : 1. рациональное питание , 2.двигательная активность,3. общеукрепляющие мероприятия, 4.полноценный отдых,5. высокая медицинская активность. ( слайд) Отсутствие этих элементов в поведении школьников является фактором риска возникновения заболеваний.

В стране активизировалась работа по созданию здоровьесберегающей системы образовательного учреждения, направленной на формирование у детей здорового образа жизни.

Сегодня, в ситуации стремительного роста количества инноваций в образовательных учреждениях, неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья школьников и организации всего учебно-воспитательного процесса.

За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии. Снижение рождаемости и сокращение доли детей в общей численности населения ведёт к старению общества.

Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несёт и система образования. Каждый профессионально подготовленный педагог не может бесстрастно относиться к неблагополучному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Поэтому востребованы здоровьесберегающие образовательные технологии.

В своей работе мне хочется показать, как идёт формирование здорового образа жизни младших школьников.

Наука предлагает следующие принципы , на которых строится воспитание здорового образа жизни детей.

1.Системный подход. (слайд)

Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с нравственностью ребёнка. Объединение усилий школы и родителей.

2. Деятельностный подход.

Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3. Принцип « Не навреди»!

Использование в работе только безопасных приёмов оздоровления.

4. Принцип гуманизма.

Признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

Организуя образование в области здоровья ,надо помнить: ( слайд)

. если ребёнка часто подбадривать-он учится уверенности в себе;

. если ребёнок живёт с чувством безопасности-он учится верить;

. если ребёнку удаётся достигать желаемого-он учится надежде;

. если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным-он учится находить в этом мире любовь.

Работа проходит успешно, если ребёнок усвоил такие вопросы, как:

. уметь строить и выполнять режим дня;(слайд)

. знать какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления;

. быть осторожным в общении со взрослыми;

. уметь оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях и другие.

Занятия проходят во время проведения внеурочной деятельности. Мною разработаны темы занятий по сохранению здоровья младших школьников:

2класс

1. Этические занятия: (6часов) ( слайд)

-Зачем я на этой земле.

-Я-часть природы.

-Красота окружающего мира.

1. Психологические занятия: ( 8часов)

-Развитие познавательной сферы.

-Развитие эмоциональной сферы.

-Развитие навыков общения.

3. Занятия по правам ребёнка: (4часа)

-Правила поведения.

-Правила поведения и красоты.

-Правила поведения и здоровье.

4.Семьеведческие занятия: ( 6часов)

-Чистота в доме и в школе.

-Как делают уборку в семье и в школе.

-Как я делаю уборку в школе и дома.

5. Медико-гигиенические занятия: (10часов)

-Мой организм-целая планета. Я хозяин своего здоровья.

-Дыхание, осанка и движение-ритмы суть жизни.

-Советы наоборот. Как легче болеть и быстро выздоравливать?

-Творчество и здоровье.

-Нехотяй!( Не хочу. Не могу.не буду.)

-Питание и здоровье.

-Мой организм против.

-Моя кожа.

-Мой здоровый образ жизни.

-Что значит победить.

В классе специально организованы занятия, которые проходят как на уроках, так и во время внеурочной деятельности.

Мне хочется показать несколько видов таких занятий.

1. СТРАХ. Решение жизненных позиций.

Занятие начинается с рассказа учителя о том, что пришло письмо от мальчика Алёши. Ребята рассматривают письмо.

Письмо

У меня под кроватью живёт страх. Я даже не знаю какой он, мохнатый, покрытый пыльной свалявшейся шерстью, или наоборот-чешуйчатый и скользкий, как большая змея. Я не знаю какой он, я просто его боюсь. Стоит только выключить свет, как он просыпается, тихонько расправляет свои затёкшие лапы и осторожно выглядывает из-под кровати. Я в это время укрываюсь с головой и молчу. Ещё бы, ведь он такой страшный. Так и засыпаю.

- Спрашиваю детей.

-Что вы посоветуете Алёше? (спрашиваю аудиторию)

-А кто из вас испытал тоже самое?

-Как вам удалось победить страх?

-Далее прошу детей нарисовать события, описанные в письме.

-Что нам удалось сегодня преодолеть? ( как победить страх)

1. Игра « Секретные агенты» Развитие памяти.

Учитель : Вы сегодня разведчики. Вам нужно запомнить «секретную информацию», которая зашифрована в словах. Я читаю 10 слов. Дети слушают, а затем записывают на листочках.

(**столик, домишко, солёный, мыловарня, светочь, травник, косуля, свет, книжка, малыш) ( слайд)**

1. Физминутки ( провожу музыкальную физминутку)
2. Вода- для хвори беда. Практическая деятельность

-Что вы видите на доске? (увеличенная капля воды, а там микробы)

-Зачем я вам на урок принесла эту капельку воды?

- О чём будем сегодня говорить?

Учитель: Вода может нам помочь, а может нам и навредить. Давайте сегодня разберём, когда вода может нам навредить?

- А когда вода помощник? (дети высказывают свои предположения)

5. Ежедневные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

Показать слайд.

6.Экскурсии в природу.

Показать слайд.

7.Знакомство с инструктажами по технике безопасности и жизнедеятельности учащихся.

8.Беседы школьного врача на темы « Грипп». «Клещи» . «Наши зубы» и т .д.

9.Питание в столовой и дома.

Спасибо за внимание!