Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы

"Школа № 3"

**«Формирование мотивации ЗОЖ**

**через систему внеклассных занятий»**

Подготовила:

учитель начальных классов

Е.А.Юхтанова

г.Комсомольск-на-Амуре

2016 г.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

 В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

 Главной задачей по учебно-воспитательной работе, является формирование у ученика позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»**

Здоровье является важным фактором работоспособности и гармонического развития детского организма.

По словарю С.И.Ожегова термин «здоровье» рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто как отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье состоит из нескольких компонентов:

1.**Соматическое** – текущее состояние органов и систем организма человека.

2.**Физическое**– уровень роста и развития органов и систем организма.

3.**Психическое**– состояние психической сферы, душевного комфорта.

4. **Нравственное**– комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности.

 Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функций, способности к профилактике наиболее распространенных заболеваний. В понятие здорового образа жизни входят составляющие:

* соблюдение режима труда и отдыха;
* оптимальный двигательный режим;
* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* положительные эмоции;
* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ).

Одной из главных задач специальной (коррекционной) школы VIII вида является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

**Формы внеклассной работы формирования ЗОЖ.**

В воспитательной деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни младших школьников можно выделить два основных блока:

1. работа с учащимися;

2. работа с родителями.

**Внеклассная воспитательная работа классного руководителя с учащимися предполагает:**

* обеспечение грамотности школьников в вопросах здоровья;
* формирование мотивации на ведение здорового образа жизни;
* воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких.

 **Работа с семьями учащихся должна решать следующие задачи:**

* обеспечить достаточное педагогическое просвещение родителей по вопросам формирования культуры здоровья школьников;
* активизировать деятельность родителей по формированию культуры здоровья у своих детей, указав отдельные пути ее осуществления и вооружив соответствующими способами и приемами;
* привлечь родителей к организации и проведению занятий по формированию культуры здоровья учащихся .

Рассмотрим мотивационную сферу формирования у учащихся ЗОЖ.

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – формирование мотивационной сферы детей, т.е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья, их стремления вести здоровый образ жизни.

Формирование мотивации ЗОЖ должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном.

1. воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

2. мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений.

Мероприятия должна быть различных видов, которые включают: беседы, оздоровительные минутки, деловые игры, комплекс физических и оздоровительных упражнений, общение с природой. [10]

 Поэтому, данную работу необходимо проводить на основе личностного ориентированного взаимодействия с ребенком, побуждать его к самостоятельной и поисковой активности.

**Занятия должны содержать:**

1. Познавательный материал, соответсвующий возрастным особенностям детей.

2. Практические задания (психологические тренинги, опыты, исследования, ролевые игры, решение ситуативных задач, минутки релаксации, выполнение творческих проектов).

 Формирование ЗОЖ должна исходить из потребностей детей, их естественного потенциала  и ставит следующие задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

-научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

-научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

-сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

В этом направлении проводятся:

- дни здоровья и спортивные соревнования;

- привитие детям элементарных гигиенических навыков: мытьё рук после туалета, перед едой, после прогулки (экскурсии), использование носового платка при чихании, кашле.

- занятия в спортивных секциях;

- знакомство с различными видами спорта;

-подвижные игры на свежем воздухе;

-тематические классные часы по профилактике вредных привычек и формированию ЗОЖ;

-спортивные соревнования «Моя спортивная семья», веселые старты.

-оздоровительная гимнастика до уроков.

Занятия по формированию ЗОЖ необходимо наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Использование изобразительной и театрализованной деятельности в процессе занятий повышает результативность обучения и воспитания детей.

 Таким образом, проведение таких мероприятий формирует мотивацию ЗОЖ младших школьников, что обеспечивает физическое, соматическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье учащихся.

Используемые источники:

<http://pedlib.ru/Books/1/0389/1-0389-1.shtml>

<http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=784910>

Литература

1. Айзман, Р.Н. Внимание: здоровье школьника./ Айзман Р.Н.//Начальная школа. - 1991. - №4.

2. Борисова, Л.Е. Здоровый ребенок - хороший ученик./ Борисова Л.Е.//Начальная школа. - 2000. - №9.

3. Гарейда, В.Н., Лежнева, Н.В. Научить быть здоровым./ Гарейда В.Н., Лежнева Н.В.// Начальная школа. - 2000. - №9.

4. Грузков, В.П., Кулагина, Н.А. Здоровый образ жизни учащихся./ Грузков В.П., Кулагина Н.А.// Начальная школа. - 1996. - №9.

5. Ермоленко, Е.А. О физминутках./ Ермоленко Е.А.// Начальная школа. -1998. - №36.

6. Козык, В.Д. Наше здоровье./ Козык В.Д.//Воспитание и обучение. - 1995. - №7.

7. Коростелев, Н.Б. Воспитание здорового школьника/ Коростелев Н.Б.// Начальная школа. - 2000. - №9.

8. Кокаева, Н.Ю. Растить ученика здоровым./ Кокаева Н.Ю.// Начальная школа. - 2001. - №6.

9. Киселева, Г.П., Ковалев, В.А. Как изучить состояние здоровья школьника./ Киселева Г.П., Ковалев В.А.// Начальная школа. - 2007. - №2.

10.Лободина, Н.В., Чурилова, Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия/ Н.В. Лободина, Т.Н.Чурилова.- Изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2013.-205с.

11. Мулявина, Э.А. Здоровьесберегающий потенциал содержания естественно - научного образования./ Мулявина Э.А.// Начальная школа. - 2007. - №3.

12. Рост, Т.В. Я здоровье берегу - сам себе я помогу./ Рост Т.В.// Начальная школа. - 1995. - №6.

13. Фомина, И.В. Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе. //[Журнал «Начальная школа плюс «До и После»](http://www.school2100.ru/izdaniya/magazine/) 2010, № 06

Приложение