**Управление образованием**

**администрации муниципального образования Крымский район**

**Муниципальное образовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 1 города Крымска**

**Краснодарского края**

**Тема:**

**«Формирование здорового образа жизни младших школьников при взаимодействии школы и семьи»**

 Автор опыта:

Акулова Татьяна Николаевна

 учитель начальных классов

Крымск - 2009

**Содержание**

1. Информационная карта передового педагогического опыта

2. Целостное описание опыта

3. Результативность опыта

4. Библиографический список

5. Рецензии

6. Приложения к опыту

**Целостное описание опыта**

**Условия возникновения, становления опыта**

***«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная,***

***ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становиться нестерпимой и унизительной».-***

***М. Монтень***

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибётся тот, кто скажет, что **без духовного не может быть здорового.**

В 2005 году, набрав первый класс, я включилась в экспериментальную воспитательную работу по формированию у младших школьников здорового образа жизни при активном взаимодействии школы и семьи.

В рамках эксперимента **главными намеченными целями** были:

- формирование отношения у младших школьников к здоровому образу жизни, как ценности, усилиями школы и родителей;

- закрепления навыков здоровьесбережения, их реализация совместно с родителями, утверждение тем самым, с одной стороны, значимости данного вида деятельности у ребенка, а, с другой, - формирование ответственного отношения родителей к сохранению здоровья ребенка, а также освоение ими навыков организации данного вида деятельности.

Работа по реализации этих целей велась на протяжении всего эксперимента: был составлен паспорт класса, в котором было представлено состояние здоровья учащихся, объём двигательной активности, оздоровительные и профилактические мероприятия. Проводились различные диагностики и анкетирования здоровья, как для учащихся, так и для их родителей.

Путями сохранения здоровья детей, как в рамках урока, так и во внеурочной деятельности, по моему мнению, среди прочих, являются:

* развитие всех когнитивных составляющих;
* предоставление ребенку «так называемого» «права на ошибку»;
* прогнозирование предстоящей работы вместе с детьми;
* все виды учебной рефлексии:- физической, сенсорной, интеллектуальной.

По-прежнему актуальными остаются все традиционные приемы здоровьесбережения в поурочной системе: *гимнастика* до начала занятий с использованием элементов музыкотерапии; *физпаузы* на уроках; эффективное их совмещение с точечным массажем и психогимнастикой; *игры* и *динамическо-статические паузы* на переменах; *традиционные занятия* в спортивных секциях.

При этом данное здоровьесберегающее направление усовершенствовано. Мной разработана система **- «Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе» *(Приложение 1)***, в которой представлены мероприятия по сохранению здорового образа жизни младших школьников: «Уроки здоровья», «Декада Здоровья», походы на природу, беседы «Как много интересного в мире здоровья человека», «Сильные, смелые, ловкие», «Богатырские состязания», «Спортландия», участие во «Всекубанкской спартакиаде» и др.

Все эти мероприятия формируют основы здорового образа жизни, создают условия для самореализации личности. Так возникла идея обобщить свой опыт по воспитательной работе

**Актуальность опыта**

В условиях социально-экономических преобразований, происходящих в стране, обостряется противоречие между растущей потребностью общества в активных, здоровых людях и катастрофически ухудшающимся здоровьем детей.

На состояние здоровья детей влияют многие негативные факторы: повсеместно ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни в целом по стране, снижение уровня социальных гарантий для детей в сферах духовного и физического развития, недостаток у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей, увеличение числа неполных семей и т. п.

Я считаю, что в этих условиях *проблема сохранения и укрепления здоровья* у младших школьников становится особенно *актуальной*.

Сегодняшние дети - это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей, я думаю, что большое внимание надо уделять укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.

Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в начальной школе, где ребенок получает базовые знания из многих наук, в том числе и о своем организме, на этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни.

Необходимость формирования здорового образа жизни школьников была рассмотрена в исследованиях педагогов - валеологов и физиологов: Н.П. Абаскаловой, Г.А. Апанасенко, Г.А. Калачева, В.П. Куликова, М.Л. Лазарева, Л.А. Поповой, Б.Н. Чумакова и др.

Педагогические аспекты проблемы сохранения, укрепления здоровья представлены в работах Г.К. Зайцева, В.Н. Ирхина, В.В. Колбанова, В.Н. Касаткина, Г.А. Кураева, Л.Г. Татарниковой.

Однако недостаточно разработанной остается технология формирования здорового образа жизни учащихся в условиях начальной школы.

В программах делается акцент на овладение знаниями о здоровом образе жизни. Репродуктивное усвоение знаний ребенком о своем организме, условий сохранения и укрепления собственного здоровья не способствует систематической деятельности по реализации индивидуальной программы здорового образа жизни, следовательно, по моему мнению, такое направление деятельности утрачивает свой изначальный смысл и значение.

Для того чтобы привить ребенку действенные навыки здорового образа жизни, необходимо создать систему взаимодействия школы и семьи, в рамках которой теоретические знания будут подкрепляться практическими действиями по здоровьесбережению в повседневной жизни.

В последнее время семья все чаще выступает заказчиком в выборе образовательных программ, поскольку, в определенном смысле, является гарантом материального благополучия школы, при этом устраняется от воспитательной работы, ссылаясь на отсутствие времени для этого. Вследствие чего происходит смещение акцентов с сохранения и укрепления здоровья на приобретение «модных» знаний и умений.

Эффективное взаимодействие с семьёй предполагает добровольность включения родителей в ту или иную деятельность, предлагаемую мной, приоритет субъектного взаимодействия и собственную внутреннюю активность родителя в его стремлении к самовоспитанию, самообразованию и становлению родительской компетентности.

Однако, изучение литературы по данной проблеме позволило обнаружить некоторые недостатки во взаимодействии школы и семьи.

Среди них:

* отсутствие единства во взаимодействии и непрерывности воспитательного воздействия на ребенка;
* формализм и авторитаризм отношений и, как следствие, командные способы общения учителя с родителем, характеризующиеся стандартизацией;
* отсутствие гармоничного сочетания индивидуальных, групповых и коллективных форм работы с родителями.

Таким образом, с одной стороны, существует объективная необходимость в организации эффективного взаимодействия школы и семьи в приобщении младших школьников к здоровому образу жизни, а с другой - имеет место недостаточная разработанность этой проблемы в рамках учебно-воспитательного процесса школы. Это противоречие и обусловило выбор данной темы.

**Теоретическое обоснование**

***«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…».***

***В.А.Сухомлинский***

Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

В моём понимании, здоровьесберегающие образовательные технологии должны быть построены на комплексной, единой методологической основе, системе организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирование у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов. Подчеркну, что для достижения заметного здоровьесберегающего результата необходима именно комплексность и системный характер проводимой работы.

Отдельные спонтанные действия, не включенные в общую программу работы, конечно, могут дать эффект, но если ограничиться только ими, то вред от дискредитации всего направления значительно превысит пользу для здоровья школьников.

Основной целью образовательного учреждения, стремящегося работать в русле педагогики здоровья, должно стать формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу - **Не навреди!** ( No nocere! ).

Это включает в себя и создание гигиенических условий, обеспечивающих высокую работоспособность школьников и учителей, и устранение интенсификации образовательного процесса, перегрузку учащихся информацией, требующей механического запоминания, и педагогическую профилактику развития таких типично школьных заболеваний, как нарушение осанки и близорукость, и предупреждение формирования у учащихся школьных стрессов, гиподинамии, других дезадаптационных состояний, постепенно разрушающих здоровье учащихся.

Но кроме стремления защитить школьников от воздействия негативных факторов образовательного процесса, необходимо последовательно и планомерно обучать их ведению здорового образа жизни, воспитывать у них культуру здоровья. Причем делать это не в традиционных формах проведения большинства уроков, а в режиме активных методов обучения, с использованием игр, тренингов, показом и обсуждением видеоматериалов, анализом реальных жизненных ситуаций и т.п***. (Приложение 2).*** Заметно повысить эффективность этой работы можно путем приобщения к ней родителей школьников, но не в традиционных формах взаимодействия семьи и школы, а именно по тематике заботы о здоровье учащихся.

С каждым годом мы, педагоги, все острее понимаем свою ответственность за социальное, психологическое, экологическое благополучие новых поколений. Наша цель: обучить детей и их родителей основам здорового образа жизни.

Для того чтобы воплотить всё это в учебную деятельность, каждый учитель должен:

* анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
* владеть основами здорового образа жизни;
* устанавливать контакт с коллективом учащихся;
* наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
* прогнозировать развитие своих учащихся;
* моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
* **личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.**

Ведь **здоровье** - одна из сущностных характеристик человека наряду с духовностью, интеллектуальностью, определяющая степень жизнеспособности, устойчивости организма в соответствие среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные требования.

На современном этапе развития образования происходит широкое внедрение информационных технологий в образовательный процесс, следовательно, проблема охрана здоровья учащихся становится более актуальной. На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

***Физическое здоровье***:

* совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение)
* состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение)

***Психическое здоровье:***

* высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение)
* это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение)

***Социальное здоровье*** - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

***Нравственное здоровье*** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

***Духовное здоровье*** - система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия "здоровье" используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания.

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

***Основными критериями здоровья являются*:**

* для соматического и физического состояния – **я могу**
* для психического – **я хочу**
* для нравственного – **я должен**.

***Признаками здоровья являются*:**

* специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
* показатели роста и развития;
* функциональное состояние и резервные возможности организма;
* уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни (ЗОЖ).

В современной науке и методике образ жизни определяется как биосоциальная категория, интегрирующая определенные представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Образ жизни индивида весьма разнообразен и основывается

***на трех категориях****:*

 **уровень жизни стиль жизни**

**качество жизни**

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Он определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

В основе формирования здорового образа жизни младших школьников при взаимодействии школы и семьи лежат как биологические, так и социальные принципы. *К биологическим принципам* относятся: учёт возрастных особенностей детей, последовательность, ритмичность, ведение здорового образа жизни и т.д. *К социальным принципам* здорового образа жизни относятся: эстетичность, нравственность, воспитание воли, самоограничение и т. д.

По современным представлениям, в понятие ЗОЖ входят следующие:

* отказ от вредных привычек, пристрастий (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ);
* оптимальный двигательный режим;
* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* положительные эмоции.

Педагогика здоровья – новый уровень педагогической науки, на которой должна базироваться система образования, которая нацелена на обучение, воспитание и развитие без потерь здоровья, способствующее повышению уровня здоровья детей и подростков.

*Результатом* такого образования должна быть валеологическая культура человека, предполагающая знание своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих. Технология валеологизации обучения предусматривает формирование мотивационно-ценностного отношения учащихся к своему здоровью через обновление образовательного процесса, а именно включение в процесс эффективных организационно-управленческих форм и технологий обучения, использование профилактических, оздоровительных реабилитационных мероприятий, способствующих достижению суммы знаний, умений и навыков с параллельным формированием валеологической культуры всех субъектов образовательного процесса.

***Главным принципом моей воспитательной* *работы* является индивидуализированный подход к развитию личности ребенка.**

Проблему индивидуализированного развития личности каждого ребенка я решаю в тесном контакте с семьей и социумом.

**Воспитательная работа в моём классе нацелена на:**

* формирование способности к самоопределению и самореализации;
* создание ситуации успеха;
* формирование ценностных ситуаций;
* развитие творческих способностей;
* формирование мотивации развития;
* **решение проблемы занятости.**

Личностно-ориентированное воспитание каждого ребенка осуществляется в тесном сотрудничестве школы и семьи при поддержке общественных организаций.

Условия для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья учащихся класса создаются в тесном контакте с родителями, психологом, соц. педагогом, школьным инспектором и др.

Оздоровительная модель нашего класса строится под девизом ***«В здоровом теле – здоровый дух».***

В своём опыте я использую современные способы и методы воспитания, основанные на принципах развития творчества ребёнка. Все мероприятия, проводимые мной, организуются так, чтобы каждый ученик нашёл себе дело по душе, проявил инициативу и творчество, испытал ответственность за результаты, почувствовал успех и уверенность в себе.

**Технология опыта**

 **«Здоровый человек есть самое драгоценное**

**произведение природы».-**

**Т. Карлель**

Здоровье - это самый драгоценный дар, который даёт человеку природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие лёгкие, крепкие нервы, налитые силой мускулы.

Общеизвестно, что "здоровый нищий счастливее больного короля" (А.Шопенгауэр) и что "беречь здоровье надо смолоду", а охранять - в течение всей жизни (русская поговорка).

Известно, что в России здоровье подрастающего поколения находится под угрозой, что за последние годы выросло число детей с хронической патологией и наметилась общая тенденция к увеличению заболеваемости формирующихся людей (данные Минздрава РФ).

В числе причин ухудшения здоровья детей медицинские работники установили чрезвычайную роль образовательных учреждений, в том числе и учреждений дополнительного образования:

* необученность педагогических кадров технике здоровьесбережения;
* неумение педагогов сделать занятие по настоящему оправданным, исходя из критерия здоровьеобеспечения.

Большое значение в снижении уровня здоровья детей имеет также недостаточное понимание каждым учащимся необходимости собственного участия в деле сохранения и укрепления своего здоровья.

Валеологи (работники, занимающиеся проблемами валеологии - науке о здоровье) называют несколько причин, в одинаковой степени вредных как для общего, так и для дополнительного образования. Одной из таких причин является "учебная нагрузка".

Валеологи утверждают, **большинство детей во время учёбы пребывают в состоянии психического напряжения, хронического утомления и даже нервно-психического истощения.**

Различные нарушения педагогом профессиональной этики, недостаточная ответственность за здоровье детей, недостаточная разработанность педагогической техники обучения, избыток учебной информации, непоследовательность её усложнения или, напротив, излишняя повторяемость простого способствуют усугублению психического напряжения детей.

Другой причиной снижения уровня здоровья детей, по мнению валеологов, является отсутствие в процессе обучения необходимого для нормального развития молодого организма объёма физической активности: "сидячие занятия", пассивная деятельность, проведение занятий в душном помещении.

И, наконец, самая значительная причина снижения уровня здоровья детей - отсутствие сознательного отношения каждого учащегося к собственному здоровью, стремления быть здоровым и отсутствие прочных, устойчивых знаний о разнообразии механизмов жизнеобеспечения.

Детям необходимо прививать привычки здорового образа жизни. Фраза "здоровье подрастающего поколения прогрессивно ухудшается" стала за последние десятилетия хрестоматийной. Проблема здоровья детей, особенно школьного возраста, стала предметом профессионального интереса широкого круга специалистов, работающих в области медицины, психологии, педагогики, других социальных наук. Сохранение и укрепление здоровья детей для нашей страны - задача первостепенной важности, так как плохое здоровье не обеспечивает человеку ни достойной самореализации в социуме, ни счастливой жизни вообще.



**Здоровье человека зависит:**

на 50% - от образа жизни

на 25% - от состояния окружающей среды

на 15% - от наследственной программы

на 10% - от возможностей медицины.

По данным исследований Всемирной организации здравоохранения.

Через школу проходит всё население страны, в школе дети проводят больше времени в течение дня.

И хотя, традиционно считается, что *основная задача школы* – дать необходимое образование, не менее ***важная задача*** - ***сохранить*** в процессе обучения ***здоровье детей***.

С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления.

В рамках экспериментальной воспитательной работы по здоровьесбережению я решаю такие проблемы:

- правильная организация учебного процесса (расписание уроков, перемен, режимные моменты группы продленного дня);

- внедрение методик преподавания учебных дисциплин, основанных на здоровьесберегающих технологиях;

- внеурочная занятость детей, организация их досуга, дополнительного образования;

- создание в коллективе благоприятного психологического микроклимата и формирование сознательного и грамотного отношения к своему здоровью учителей;

- просветительская работа с учащимися и их родителями, так как многие вопросы сохранения и улучшения здоровья школьников можно решить лишь объединенными усилиями школы и родителей.

В нашей школе имеется хорошая материальная база для проведения мероприятий по оздоровлению и сохранению здоровья учащихся школы, это: спортивный зал, оборудованная спортивная площадка, медицинский кабинет, кабинет психолога, социального педагога***. (Приложение 3)***

Коридоры школы предназначены для отдыха детей. Их украшают картины, живые цветы, что создает положительный психоэмоциональный фон у учащихся и сотрудников школы. ***(Приложение 4).***

Всё это предусматривает организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с условиями, способствующими всестороннему развитию ребенка, получению им высокого уровня знаний при сохранении его здоровья. На уроках и во внеурочной работе применяются здоровьесберегающие технологии, в основе которых общеклассное взаимодействие и работа в группах.

Комплекс оздоровительно-воспитательной работы со всеми учащимися повышает их дви-гательную активность, предусмотрены  динамические паузы, физкультминутки на уроках по всем предметам, прогулки на свежем воздухе после окончания уроков. Посещение детьми спортивных секций, кружков 100%-ное. ***(Приложение 5)***

В школе проводятся общеоздоровительные мероприятия, нацеленные на повышение защитных сил организма детей (тур. слеты, Дни здоровья, спортивные соревнования, праздники).

Ведется строгий контроль над  соблюдением санитарно-гигиенических норм в условиях школы.

Большое внимание уделяется обеспечению рационального и полноценного питания учащихся.

Охват питанием в классе - 100%-ный. ***(Приложение 6)***

**Оздоровительные**

**мероприятия**

**Взаимодействие**

**с родителями**

**Спортивно-**

**-оздоровительные**

 **мероприятия**

**Организация**

**горячего питания**

**Тестирования**

**и**

**мониторинги**

**Коррекционная**

 **работа**

**Оздоровительная**

 **работа**

**Внеклассная**

 **работа**

Работая в этом направлении, мы имеем реальную  возможность сохранить здоровье каждого школьника, а значит, содействовать решению учебно-воспитательных задач. Для этого использую систему оздоровительной работы. ***(Приложение 7)***

**Оздоровительные мероприятия:**

Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включение ребенка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием: - Игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игра).

* Драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов
* Подвижными играми на переменах
* Наглядности
* Занимательных упражнений
* Фантазирования
* Творческого характера домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему).

Все это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

 *Чередование различных видов учебной деятельности*:

опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий,

ответы на вопросы, решение задач и т. д.

Норма 4-7 видов за урок.

*Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.*

* метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия).
* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь).
* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценки).
* *Проведение физкультурных минуток.* ***(Приложение 8)***
* расслабление кистей рук
* массаж пальцев перед письмом
* дыхательная гимнастика
* предупреждение утомления глаз

***Требования:***

* Они должны быть - разнообразны (однообразие снижает интерес).
* Проводится на начальном этапе утомления.
* Предпочтение отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
* Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей урока. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устает рука – устает ребенок.

**Работа с родителями: *(Приложение 9)***

Индивидуальные встречи, лекции сотрудников ЦРБ, родительские собрания и всеобучи по темам:

* Проведение круглого стола с участием родителей по теме «Мы за здоровый образ жизни».
* Как сохранить здоровье ребенка?
* Компьютер – друг или враг
* Курение и статистика;
* Алкоголь - яд и обман; Наркомания - дело не личное;
* Физкультура и спорт в жизни школьника.
* «На Кубани Закон такой – в 22.00 детям пора домой»
* Оздоровление учащихся в домашних условиях и т.п.
* Режим дня и его значение

**Внеклассная работа *(Приложение 10)***

* АКЦИЯ "За здоровый образ жизни"; «Уроки здоровья», «Декада Здоровья»;
* экологическое воспитание: озеленение рекреаций школы, уход за комнатными цветами в классе, акция «Очистим наш город от грязи»,
* участие в научно-практической конференции (защита проектов по здоровому образу жизни»;
* КВН "Мы и наше здоровье", «Путешествие в страну здоровья», «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»;
* беседа с врачом; игра «Валеологический светофор»;
* выставка книг "Здоровый образ жизни"; игровая программа "В гостях у Мойдодыра";
* конкурс рисунков "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья";
* просмотр видеофильмов о здоровом образе жизни;
* различные экскурсии, походы; поездки на природу, на пасеку, в дельфинарий, океанариум, на страусовую ферму и т.д.

**Оздоровительная коррекционная работа *(Приложение 11)***

- лечебная гимнастика на уроках и переменах с использованием ИКТ, музтерапии;

- микроисследование учащихся на тему «Укрепление здоровья на каникулах».

- психологические тренинги;медицинские осмотры; ежегодная санация и т.п.

**Спортивные оздоровительные мероприятия *(Приложение 12)***

* эстафета «Сильные, смелые, ловкие»;
* игры «Спортландия»;
* соревнования «Богатырские состязания»;
* участие во Всекубанской спартакиаде;
* участие в летних «Президентских соревнованиях».

**Организация горячего питания *(Приложение 13)***

* работа с родителями по организации 100%-го горячего питания;
* конкурс сочинений учащихся по теме: «Кубанское – значит лучшее»;
* рисунки «Витамины на нашем столе», «Витамины – твои друзья»;
* составление диетического меню для столовой на неделю;
* оформление столовой нашей школы»;

**Тестирования и мониторинги *(Приложение 14)***

**Тест «**Человек и его здоровье»

**Тест** «Здоровый образ жизни для меня – это…»

**Тест** «Твоё здоровье»

**Тест** «Оцени себя сам»

**Анкета** «Как уберечься от опасности»

**Памятки для родителей**  «Как сделать зарядка любимой привычкой для ребёнка», «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий», «**Эти глаза напротив компьютера»** и др.

Для выявления уровня сформированности у детей установки на ЗОЖ применялся, разработанный мною комплекс критериев и показателей, представленный в данной таблице.

***(Приложение 14)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерий** | **Показатель** |
| **Когнитивный** | Знания о факторах, полезных и вредных для здоровья, структура классного коллектива в соответствии с уровнем сформирован-ности установки на ЗОЖ. |
| **Мотивационный** | Преобладающий характер потребностей, предпочтения активным видам отдыха, экскурсиям и походам, выбор для внеклассного чтения книг об организме человека и его здоровье, просмотр передач и обучающих дисков и ЗОЖ. |
| **Ценностный** | Понимание причин и природы здоровья, осознание места здоровья в иерархии ценностей |
| **Деятельностный** | Наличие компонентов ЗОЖ: соблюдение режима дня, рациональное питание, занятия в спортивных секциях и кружках, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек; регулярное **наблюдение за** состоянием здоровья детей, **наличием вредных привычек у родителей.** |

По результатам анкетирования, тестирований, опросов, мониторингов наблюдается такая динамика.

 **Динамика формирования установки на ЗОЖ у учащихся моего класса в течение 4 лет**

****

В изменении уровня диагностируемых показателей наблюдалась положительная тенденция, дети овладевали необходимыми умениями и навыками.

Таким образом, создавая специальные условия для активизации здоровьеформирующего потенциала ребёнка, я добилась повышения уровня знаний детей о здоровье и здоровьеформирующих факторах, сформировала мотивацию к ведению здорового образа жизни самими детьми и их родителями, повысила уровень практических умений и навыков ведения здоровой жизни.

Когда педагог владеет инновационными технологиями воспитания, находится в постоянном тесном сотрудничестве с учениками и родителями, с медицинскими работниками, коллегами, то он планирует работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья своих учеников.

Хочется верить, что, научившись ценить и беречь своё здоровье и здоровье близких окружающих их людей, наши дети пронесут эти знания, умения и навыки через всю свою жизнь и передадут их будущему поколению.

**Результативность опыта**

Работа по новым педагогическим технологиям и программам даёт положительные результаты в воспитании учащихся, что позволило добиться определённых успехов.

Положительная динамика достигнута за счёт создания благоприятного эмоционального климата в классе, психолого-педагогической поддержки на уроках и во внеурочной деятельности, использование мер профилактического характера, применение развивающих форм работы, поддержание и сохранение 100%-го горячего питания учащихся.

Роль родителей в помощи классному руководителю очень велика. Они активно помогают в создании костюмов, в разработке сценариев, вместе с детьм участвуют в играх, отправляются в походы, помогают в эстетическом оформлении и благоустройстве кабинета и рекреаций школы. ***(Приложение 15)***

Школа тесно сотрудничает со многими учреждениями ***(Приложение 16)*** – СКЦ, Школой искусств, ЦРТДЮ, музыкальной, спортивной школой и т.д.

На высоком уровне в школе ведётся творческая активность учащихся и прослеживается при участии в различных конкурсах. ***(Приложение 17)***

В творческом конкурсе рисунков по правильному питанию «Кубанское – значит лучшее» **II место** в школезанял ученик моего класса – Каллияниди Данил.(декабрь 2006 г.)

В 2007-2008 учебном году ученики моего класса **стали победителями в районном конкурсе научно- исследовательских проектов**. Зарытовская Ольга - по исследовательской работе ***«Качество и пригодность питьевой воды в городе Крымске»***, заняла I место на школьном уровне и II место в районном конкурсе. Удостоились грамотами Крумм Алина по творческой работе ***«Семья моей мечты»*** и Элоян Мариета, участвовавшая в районном конкурсе социальной рекламы в номинации ***«Здоровый образ жизни».*** (Февраль 2009 г)

В школьных состязаниях «Спорт против наркотиков» ко Дню здоровья **I место** заняла команда «Олимпийцы» 2 «Г» класса (2008 г.)

В апреле 2008 года **I место** в первенстве района среди учащихся 3 классов по программе «Весёлые старты» в рамках Всекубанской спартакиады по игровым видам спорта заняли учащиеся – Лунга Светлана и Черноусова Кристина.

**II место** в зональных соревнованиях «Весёлые старты» среди учащихся 3-х классов в зачёт Всекубанской спартакиады по игровым видам спорта «Спортивные надежды Кубани» общеобразовательных учреждений Краснодарского края, заняли в составе сборной учащиеся моего класса – Рындин Андрей, Рекунов Максим, Каллияниди Данил. ***(Приложение 18)***

Во внеурочной деятельности также много побед заслужили учащиеся моего класса. ***(Приложение 19).***

10 апреля 2008 г. в Славянском-на-Кубани государственном педагогическом институте я участвовала в межрегиональной научно-практической конференции «Современные взгляды на обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста» и выступала с докладом на тему ***«Проблема здоровьесбережения ребёнка в условиях обучения с использованием компьютерных средств».***

24 апреля 2009 года я выступала там же на 3-й межрегиональной научно-практической конференции с темой ***«Работа с семьёй по обеспечению сохранности здоровья учащихся во взаимодействии с компьютером»***.

Статья сдана на публикацию. ***(Приложение 20) 1*** декабря 2009 г. в конкурсе «Кубанские товары и услуги – только высшего качества я заняла II место в районе в номинации – цикл Уроков качества и внеклассных мероприятий. ***(Приложение 21)***

Всё это, в конечном итоге, способствует формированию здорового образа жизни и приобщает родителей к активному и систематическому взаимодействию со школой.

Смысл педагогического взаимодействия семьи и школы – в создании условий для нормальной жизни ребёнка (комфортной, радостной, счастливой) – для развития его индивидуальности в общем доме «Школа-Семья».

**Библиографический список**

|  |
| --- |
| 1. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение, - 1971.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса.- М.: Просвещение, 1982.
3. Гигиенические проблемы охраны здоровья населения. Материалы научно-практической конференции. Самара, 2000.
4. Здоровье наших детей.// Начальная школа, № 8,9 – 2004
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Москва: "Вано", 2004.
6. Попов С.В. Валеология в школе и дома. (О физическом благополучии школьников) - СПб, Союз, 1997.
7. Развиваем руки - чтоб учиться и писать, и красиво рисовать. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: "Академия развития", 1998.
8. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. М.: 1989
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.
10. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
11. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М., 1978.
12. Яковлев В.В., Ратников Подвижные игры. М., 1977 В.П.
 |
|  |