*Министерство образования и науки РК*

***Выступление на ШМО воспитателей***

***на тему: «Формирование здоровых***

***привычек у школьников, как основа***

***здорового образа жизни»***

*Выступила: Уалиева А.К.*

*Караганда 2012 г.*

|  |
| --- |
| **Доклад: «Формирование здоровых привычек у школьников, как основа здорового образа жизни».**  У привычек есть особенность одна –  Властвуют они над нами!  От хороших – жизнь до старости полна,  От дурных – наполнится слезами.  (Б.Аргунов)  В своём послании, президент страны, Н. А. Назарбаев акцентировал внимание на наиболее актуальных проблемах здравоохранения и участие в их преодолении всего общества: предотвращение заболеваний и стимулирование здорового образа жизни; борьба с наркоманией и наркобизнесом; сокращение потребления алкоголя и табака; улучшение здоровья женщин и детей; улучшение питания, чистота окружающей среды и экологии. Здоровье нации – это общенациональная задача».  Формирование здоровых привычек базируется на сознательном самовоспитании учащихся. Здоровье несовместимо с вредными привычками, разрушающими его, поэтому отказ от них – один из обязательных элементов здорового стиля жизни.  Известно, что все знания, умения, навыки и привычки ребёнок получает в процессе обучения и воспитания, поэтому методам формирования собственного здоровья необходимо учить, как учат детей чтению, письму, счёту. Но для этого необходимо выяснить, какие знание имеют дети по ЗОЖ. Ведь основными условиями формирования здорового образа жизни являются:  1. Формирование знаний младшего школьника о здоровье, ЗОЖ, о собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и подростков;  2. Организованная двигательная активность учащихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;  3. Формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;  Поэтому я провела анкетирование среди учащихся.  Анкета для учащихся.  1. Что знаете о здоровом образе жизни?  2. Как соблюдаете правила личной гигиены?  3. Вредные привычки – это…  4. Питание, относится к здоровому образу жизни? Почему?  5. Как проводите свободное время?  Я убедилась, что школьники испытывают дефицит в знаниях, касающихся формирования, сохранения и укрепления личного здоровья. Ответы на вопросы были однозначными: занятия спортом; моим руки, чистим зубы; вредные привычки – это употребление спиртного, курить; ни все считают, что питание относится к здоровому стилю жизни; свободное время проводят во дворе дома с друзьями, иногда ездят в парк (3 уч-ся), на рыбалку(2 уч-ся).  Оздоровление детей невозможно решить без единства с семьёй, поэтому большое внимание уделяю работе с родителями. Провела опрос и среди родителей.  Анкета для родителей.  1. Что такое ЗОЖ?  2. Что относится к вредным привычкам? Курят ли в вашей семье?  3. Каков суточный бюджет времени ребёнка (сон, еда, дорога, учёба)?  4. Сколько раз и в какое время питается ваш ребёнок?  5. Как ваша семья проводит свободное время?  Анализ анкетных данных подвёл к выводу, что в основном родители ведут правильный образ жизни, но не достаточно внимания уделяют режиму питания, полноценному отдыху и наблюдается малая физическая активность. Необходимо расширять знания родителей по вопросам воспитания здорового ребёнка и формирования своей культуры здоровья.  Нетрудно было прийти к выводу, что все - как позитивное, так и негативное - человек тащит с собой через жизнь из детства и юности.  Образовавшиеся пробелы он замечает в зрелом возрасте. И хотел бы начать регулярно бегать по утрам, но, побегав недельку, бросает это занятие. Почему? Нет привычки. По этой же причине прекращаются и другие добрые начинания, связанные с физическими упражнениями, водными процедурами, дыхательной гимнастикой, здоровым питанием, ежедневными прогулками и многим другим, что способствует укреплению здоровья.  В связи с этим я провожу тематические родительские собрания, где родители являются активными участниками в обсуждении проблем по формированию ЗОЖ, делятся опытом семейного воспитания. Поддерживаем связь с национальным центром проблем формирования здорового образа жизни. Родителям предлагаются брошюры, памятки.  Мы сказали, что здоровый стиль жизни школьника включает в себя привычное, здоровое питание. Индивидуальный подход к питанию каждого ребёнка поварами школьной столовой, беседы с родителями, как на родительских собраниях, так и индивидуально, беседа школьного мед. работника с учащимися о правильном и здоровом питании дают свои плоды.  Работая с учащимися я руководствуюсь школьной перспективной программой, способствующая решению проблем охраны здоровья и формированию здорового образа жизни учащихся (ЗОЖ).  Для повышения эффективности этого процесса, занятия провожу в нестандартной форме: «круглый стол», работа в группах, «мозговая атака», праздник «В гостях у Мойдодыра», на которые приглашаются родители.  Чтобы сохранить своё здоровье и не навредить товарищу, всё наказуемо, провожу пятиминутные занятия по правовому лекторию. Цель которого: иметь понятие о личности, обществе, о правах и обязанностях; уметь быть законопослушным гражданином, проявлять взаимоуважение, взаимопонимание.  Важнейшим качеством деятельности по формированию здорового образа жизни учащихся является субъект - субъектное (а не субъект - объектное) взаимодействие воспитателя и учащегося. Когда они делают что-то новое в направлении здорового образа жизни, то возникает ситуация совместного творчества. В совместной деятельности учащемуся дано почувствовать себя субъектом созидания собственного здоровья, следовательно, собственной судьбы. Внеурочная деятельность представляет большие возможности для самореализации учащихся.  Это участие спортивных конкурсах, проведение «ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ», соревнований: «Весёлые старты», «Папа, мама, я – дружная семья!»  Именно эта деятельность обладает наибольшей степенью свободы в решении проблемы сохранения здоровья и формирования привычек здорового образа жизни, именно в этой деятельности происходит более тесное межличностное неформальное общение учащихся, воспитателей, родителей.  Мы знаем, что здоровье - это не только отсутствие болезни, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровый во всех отношениях человек счастлив, ибо имеет возможность совершенствоваться, получать удовлетворение в процессе учебы и конечно же труда. Мы говорим: «Труд облагораживает человека». Поэтому учащиеся нашего класса, приняли активное участие в посадке молодых саженцев. А помогали нам старшеклассники.  Несомненно, кислород – важнейший элемент в рационе здоровья. Все обменные процессы в организме, нормальное функционирование органов и систем могут происходить только при полноценном снабжении кислородом. В связи с этим детям рекомендуются частые прогулки на свежем воздухе, как летом, так и зимой, проведение игр и массовых праздников. Например: «Масленица».  Такая работа, даёт свои результаты.  Низкий уровень физической подготовленности учащихся снизился, а средний и высокий повысился.  Все знают – без труда не выловишь и рыбки из пруда, не делая ничего, денег не заработаешь, под лежачий камень вода не потечет, без преодоления слабости силу не накачаешь, только идущий одолеет вершину.  Так и формирование привычек. Только через дискомфорт, постоянный контроль себя, постоянная борьба с собой и пакостными наклонностями дадут тебе радость, и откроется путь к совершенству. Любая ступенька на вверх – преодоления себя. |
|  |

Подготовила:

Воспитатель класса КРО: Уалиева А.К.