

**Сенницкая Надежда Александровна**

почётный работник общего образования РФ, учитель

МБОУ «Гимназия №44 им. Деева В.Н.»

г. Ульяновск, Ульяновская область

## **ВОСПИТАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

***Аннотация:** в статье описаны методы и технологии, которые формируют у младших школьников ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни. Автор отмечает необходимость формирования данной потребности с 1-го класса через урочную, внеурочную деятельность и работу с семьёй.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, младшие школьники, здоровьесберегающие технологии, деятельностный подход.*

Школа является главным помощником в сохранении и укреплении здоровья детей, так как она занимается воспитанием будущих граждан России. Здоровый ребёнок это не только успешный ученик, но и активный участник общественной жизни, он сможет применить свои способности в различных жизненных ситуациях. Хорошее здоровье ребёнка влияет на его физическую, эмоциональную и социальную сферы жизни. Это и активное участие в спортивных и творческих мероприятиях, быстрое усвоение новых знаний, хорошее отношение с одноклассниками. Здоровый ребёнок сможет самостоятельно позаботиться о своем благополучии.

Для нас, учителей, важно донести до школьников ценность здоровья в их жизни и привить основы здорового образа жизни начиная с 1-го класса. Проводим классные часы с презентациями и видео о сбалансированном питании, о важности утренней зарядки, как дома, так и перед уроками, о соблюдении правил личной гигиены и поддержанию позитивного психоэмоционального состояния. Утренняя гимнастика и упражнения на расслабление мышц не только развивают физические качества детей (гибкость, ловкость, выносливость) и

улучшают их здоровье, но и воспитывают чувство ответственности [1, с. 233]. На своих занятиях по внеурочной деятельности применяем разнообразные методы работы: круглые столы, уроки здоровья, проектную деятельность, насыщая занятия не только общими знаниями, но и конкретными примерами из жизни известных личностей, а также результатами самостоятельных исследований учеников. На своих уроках активно внедряем здоровьесберегающие технологии, опирающиеся на деятельностный подход. Словарную работу и задания по математике проводим в игровой форме, применяя элементы соревнования и дифференцированного подхода к обучению. Для предотвращения усталости у детей во время занятий я включаем в уроки двигательную активность, оздоровительные, физкультурные и танцевальные паузы, а также упражнения для дыхания и глаз и пальчиковую гимнастику [2, с. 156]. Для укрепления зрения используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Часто используем минутки покоя: посидим молча с закрытыми глазами; посидим и полюбуемся на пейзаж за окном; положить голову на парту и расслабиться, будто в невесомости; помечтаем под прекрасную музыку.

Правильно подобранная физкультминутка способствует лучшему усвоению учебного материала. Небольшие комплексы физических упражнений, выполняемые в ходе урока, положительно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, нервную систему и весь организм в целом.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей. Г.А. Сперанский писал: «День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья». Во время прогулок в группе продлённого дня уделяем большое внимание подвижным играм. Они оказывают большое влияние на раз-

витие ребенка, так как это важное звено в детской жизни, которое приносит им радость и восторг.

Через небольшие экскурсии в лес, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. На прогулке дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышается тонус нервной системы и увеличивается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы природы благотворно влияют на ребёнка.

Главная цель физического воспитания в начальной школе, это развитие двигательной активности учащихся.

Урок физкультуры является продолжением жизни ребенка, в котором через движение он растет, познает окружающий мир и испытывает свои силы. Движение укрепляет здоровье, приносит радость и стимулирует физическое развитие.

Для того чтобы ученики научились ценить собственное здоровье, применяем различные подходы, например, игры, соревнования и викторины, которые оживляют процесс обучения и способствуют лучшему усвоению материала. Также дети создают проекты о здоровом образе жизни, проводят опыты с полезной пищей, учатся работать с информацией и задавать интересующие их вопросы [3, с. 176].

Тесно сотрудничаем с семьями, так как именно семья оказывает большое влияние на формирование привычек ребенка, вовлечение родителей в школьные мероприятия и обсуждения здоровьесберегающих тем значительно усиливает эффект работы учителей.

Совместно с родителями делаем упор на гигиенические средства, которые содействуют укреплению здоровья. Личная гигиена, проветривание, влажная уборка, режим питания, правильное мытьё рук, обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах, ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, походах, направленных на оздоровление детей. На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребёнка. Вместе составляем памятки здоровья. Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, проводим консультации.

Помогая детям понять, насколько важно заботиться о своем здоровье, мы создаем прочную основу для их дальнейшей жизни.

### ***Список литературы***

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в школьных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозайка-Синтез, 2015. – 233 с.
2. Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников / Н.Т. Лебедева. – М., 2000. – 156 с.
3. Панина Т.С. Современные способы активизации обучения: учебное пособие / Т.С. Панина, Л.Н. Вавилова; под ред. Т.С. Паниной. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176 с. EDN PEMRWS