

Роль семьи в формировании здорового образа жизни младших школьников

Из опыта работы

Борисовой

Светланы Борисовны

МБОУ «ООШ р. п. Мишеронский»



Проблема сохранения и укрепления здоровья детей

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной.

Физиологическая незрелость	до 60%
Функциональные заболевания	до 70%
Хронические заболевания	до 50%
Дефицит массы тела	более 20%

Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения:

- опорно-двигательного аппарата
- сердечно-сосудистой системы
- органов пищеварения
- нервной системы
- дыхательной системы
- костно-мышечной системы
- мочеполовой системы
- аллергические заболевания
- нарушения в психофизическом развитии

Изучала литературу по теме:

- Жуковский М.А. «Пока организм формируется»
- Маленкова Л.И. «Воспитание в современной школе»
- Каменцер М.Г. «Урок после урока»
- Хрущёв С.В. «Физкультура в режиме продлённого дня»
- Газман О.С., Иванов А.В. «Содержание деятельности и опыт работы освобождённого классного руководителя (классного воспитателя)»
- Салыхова Л.И. «Родительские собрания»
- журналы: «Классный руководитель», «Начальная школа»

Валеология — наука о формировании,
сохранении и укреплении здоровья

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем» (Н. М. Амосов)

Здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения, в то же время более чем на половину – от его образа жизни. Вот почему каждый взрослый человек должен стать кузнецом собственного здоровья и здоровья своих детей.

Цикл лекций для родителей:

- Этапы физического и нервно-психического развития детей
- Физиологические основы воспитания
- Здоровье школьника
- Питание детей
- Одежда и обувь
- Как предупредить болезнь ребёнка
- Физкультура и спорт в детском возрасте

Кружок

«Правильное питание. Здоровый образ жизни»

Первые результаты:

- исчезли чипсы, сухарики, лимонад
- появились фрукты, соки
- ребята лучше стали питаться в столовой

Связь здорового образа жизни и воспитания просматривается на протяжении веков

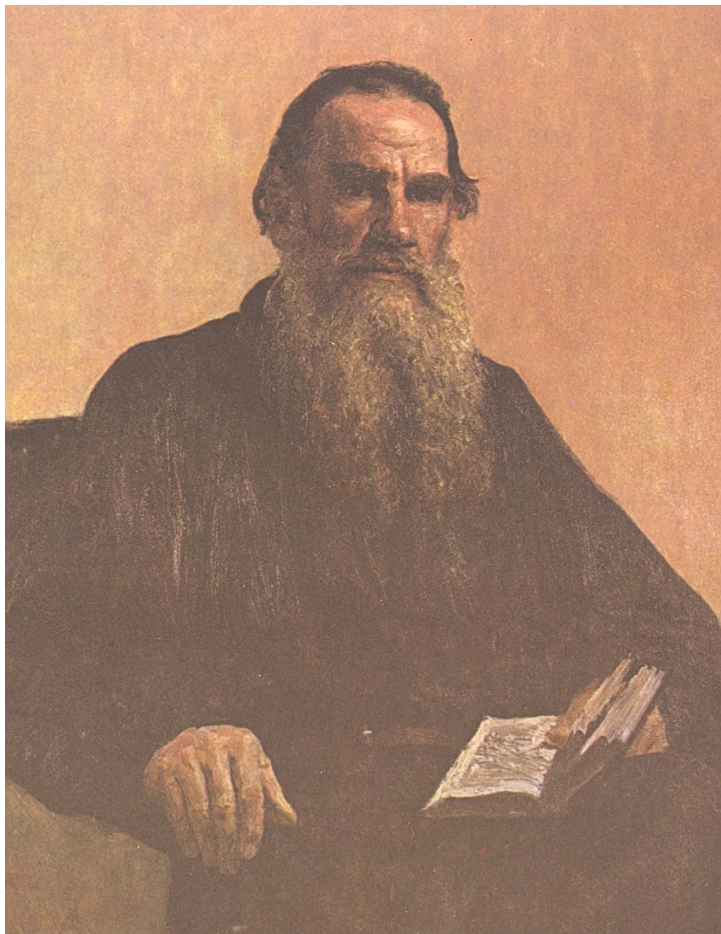
- «Якуты натирают своих новорождённых снегом, а остяки, подобно тунгусам, погружают младенцев в снег, обливают ледяной водой и закутывают потом в оленье шкуры» (писал русский академик И. Р. Тарханов)
-

Александр Сергеевич Пушкин



- Начиная летнее утро с купания в реке, зимнее – с приёма ледяных ванн.
- Увлекался верховой ездой и пешими прогулками.
- Отлично фехтовал, интересовался английским боксом.

Лев Николаевич Толстой



- В кабинете всегда лежали тяжёлые гантели.
- Совершал дальние пешие прогулки.
- В 70-летнем возрасте бегал на коньках.
- Был поклонником русского велосипедизма и верховой езды.

Юрий Власов

— знаменитый в мире штангист



- От гибели после тяжёлой травмы его спасла воля и физические упражнения

Лучший метод воспитания — это воспитание личным примером

- Каждодневная утренняя зарядка с детьми.
- Раз в месяц с детьми и родителями в выходной день отправлялись на прогулку.
- Личная гигиена.
- Режим дня и правильное питание.
- Пример родителей — фактор, оказывающий на детей решающее влияние.

Вредные привычки (курение)

- Провела анонимное анкетирование детей и их родителей.
- Посещала семьи.
- Проводила беседы о вреде табакокурения.
- Приглашала школьную медсестру, родителей-медиков.
- Просила родителей воздерживаться от курения в присутствии детей.

Занятия физической культурой и спортом с детьми и родителями

- Спорт — это здорово!



- Спорт – это движение!



- Спорт укрепляет не только тело, он мобилизует умственные и душевные силы!



Динамический час в группе продлённого дня

Наши любимые игры:

- «Класс, смирно!»
- «Мяч соседу»
- «Совушка»
- «Гномы и великаны»
- «Фигуры»
- «Шишки, жёлуди, орехи»
- «День и ночь»
- «Охотники и утки»

Для укрепления здоровья

- Провожу физкультурные паузы.
- Использую элементы физической зарядки для профилактики нарушений осанки.
- Применяю упражнения для глаз.
- Использую гимнастику для рук.
- Использование музыки.
- Провожу игры, спортивные развлечения, прогулки и экскурсии на свежем воздухе.

Я понимаю, что проведённая мною работа – это только начало оздоровления детей...

Главное, желаемый результат получится, если целенаправленно вести работу с моими учениками и их родителями по воспитанию здорового образа жизни!!!
