Лекция для родителей

«Формирование здорового образа жизни

учащихся начальной школы»

Всё чаще вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым».

Школьные годы - очень важный период в жизни ребёнка. При поступлении в школу изменяется не только среда, но и образ жизни ребёнка. Вместо полной свободы движения его ждёт сидение часами в вынужденной позе. Ко всему этому присоединяется ещё умственная работа, предъявляющая повышенные требования к мозгу. До сих пор живой детский ум мог беззаботно, по прихоти и настроению, переходить от одного предмета к другому, от одной игрушки к другой. Теперь ребёнка заставляют выполнять определённые задачи, сосредоточивать внимание на определённых предметах преподавания, не считаясь с тем, что его больше интересует, чувствует ли он утомление или нет. Он должен напрягать своё внимание, свою память для успешного выполнения подчас нелёгких задач, требующих умственного напряжения.

Для здоровья и правильного развития школьника необходимы хорошие санитарно-гигиенические условия и строгое соблюдение режима в семье. Если домашнее воспитание, уход и надзор поставлены неудовлетворительно, то дети приходят в школу, имея физические недостатки или они развиваются у них в первые годы учёбы. Таким детям трудно учиться.

Младший школьный возраст - это период перехода от детства к зрелости. В этот период происходит быстрый физический рост, изменение физиологических функций и органов. Этот процесс происходит на фоне умственного и психосоциального развития - ростом самосознания, перехода от конкретного к более абстрактному мышлению. Формируются навыки поведения и привычки, связанные со здоровьем.

Ребенок испытывает потребность в знаниях о теле, биологии человека, проблемах здоровья и заболеваемости, а также поведенческой адаптации.

Ускоренным темпам роста и массой тела порой не соответствуют темпы развития грудной клетки, а также размеры сердца и других органов. Это создает предпосылки для нарушения осанки и деформации позвоночника.

В последнее время все большее внимание придается соответствию соматического здоровья и его соответствия паспортному возрасту, так называемый биологический возраст. То есть фактически достигнутый ребенком уровень морфо-функционального развития, соответствующий среднему для этой популяции уровню, характерного для этого хронологического возраста.

Центральная нервная система младшего школьника функционирует в измененных режимах гормональных влияний. Это неизменно сказывается на регулирующей функции высших отделов мозга, отражается на поведении ребенка, что проявляется повышенной возбудимостью, эмоциональной лабильностью, отражается на состоянии психофизиологических функций (неадекватность внимания, снижение работоспособности). Эти изменения носят функциональный характер и проходят по мере взросления.

У младших школьников отмечается более низкий уровень силы нервной системы, худшие показатели уравновешенности основных нервных процессов - отсюда неадекватная реакция на воздействие внутренних и внешних факторов.

Значительные изменения имеет функция сердечнососудистой системы: так объем сердца резко отстает от объема тела.

Довольно характерной является реакция у младших школьников на длительное стояние: побледнение кожи лица, сердцебиение, головокружение, тошнота, вплоть до кратковременной потери сознания.

Младший школьный возраст характеризуется лабильностью артериального давления.

Необходимо помнить, что и мышечная система у школьников развита слабо, особенно мышцы конечностей, что объясняется тонкостью мышечных волокон, бедностью их белком, большим содержанием воды.

Правильная посадка за столом означает, во-первых, сидеть на стуле во всей глубине так, чтобы спина упиралась в спинку стула; во-вторых, локти должны свободно располагаться на столе при прямом положении туловища, чтобы не приходилось нагибаться к столу или поднимать локти до уровня груди. Прямолинейная посадка на стуле рекомендуется и при просмотре кинофильмов, телевизионных программ.

Основными профилактическими направлениями в предупреждении нарушений осанки у детей являются: принятие правильного положения тела во время длительного сидения; достаточная двигательная активность, недопущение нарушений возрастного питания, особенно недостатка натрия, калия, кальция и фосфора; предупреждение утомления.

Необходимо объяснить ребенку, что хорошая осанка нужна ему не только для красоты, но и для здоровья.

Родители, отдавая ребёнка в школу, должны заранее позаботиться о детской рабочей мебели, которая должна соответствовать росту ребёнка.

Успешное обучение требует устойчивой концентрации возбуждения в коре головного мозга ребенка. Вместе с тем, относительная функциональная незрелость нервных клеток ЦНС, слабость процессов активного торможения наряду с преобладанием возбуждения характерны для детей младшего школьного возраста и требуют особого подхода к построению режима умственной деятельности, чтобы она не превратилась в фактор негативного воздействия на здоровье. Образовательная работа требует также длительного сохранения определенной статистической позы, создающей нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Для предупреждения диспропорции между статистическим и динамическим компонентами образовательной части режима дня ребенка (что имеет существенное неблагоприятное значение для здоровья) следует вводить дополнительные виды двигательной активности (физкультминутки и физкультпаузы), гимнастику до начала занятий, подвижные перемены и др.

Огромное значение в формировании позитивного отношения к здоровому образу жизни имеют привычки.

В процессе психофизиологического развития меняется форма мышления от наглядно-действенной через наглядно-образную к словесно-логической. Базовой гигиенической проблемой учебной деятельности школьника является: нормирование учебной нагрузки; регламентация длительности урока и перемен; время и продолжительность каникул; количественный регламент уроков в течение дня и недели и их оптимальное сочетание; разумное чередование работы и отдыха; обеспечение оптимальных условий для учебы и отдыха.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

 Детско-подростковый возраст – это тот уникальный период, в течение которого наиболее легко и естественно происходит обучение методам самоконтроля и самореализации, основным стратегиям конструктивного поведения, приводящим впоследствии к эффективной самореализации, наиболее полному проявлению интеллектуального и творческого потенциала личности.

Оздоровление общества немыслимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей.

Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем.

         Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для  реализации себя во всех сферах жизни.

   Изучение состояния здоровья подрастающего поколения является важнейшей медико-социальной задачей.

От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка в школе,  в свою очередь, организация образовательно-воспитательного процесса влияет на состояние здоровья школьников.

ОВП включает в себя урочную, внеурочную и внеклассную деятельность. Я как классный руководитель расскажу о внеклассной деятельности.

 Традиционно считается, что основная задача школы дать необходимое образование, но не менее важно сохранить в процессе обучения здоровье детей.

Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе педагогов.

Цель моей педагогической деятельности -  внедрение  здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс. Именно учитель может сделать для сохранения здоровья обучающихся гораздо больше, чем врач. Знания о здоровье человека, социальной среде, умения и навыки по их сохранению помогают развитию личностных качеств ребёнка, то есть формируют  культуру здоровья, имидж   здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели я поставила перед собою задачи:

1. Изучить состояние здоровья детей в адаптационный период
2. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья  обучающихся    в образовательно-воспитательном процессе
3. Формировать мотивацию  к здоровому образу жизни

Работа с младшими школьниками по воспитанию здорового образа жизни имеет свою специфику, определяемую с одной стороны, организацией обучения в начальной школе (один учитель, возможность осуществлять воспитание в тесной связи с обучением), а с другой – психологическими особенностями школьников младших классов.

Учитель является для младших школьников авторитетом, поэтому не только отдельные его высказывания, но и стиль поведения оказывают учебное и воспитательное воздействие. Негативное мнение учителя о вредных привычках должно многократно повторяться, иллюстрироваться житейскими примерами, наблюдениями, обосновываться ссылкой на другие авторитетные для ребенка мнения.

Тяга и склонность ребенка к игре обуславливает необходимость максимально активного использования игровых форм и методов учебно-воспитательной работы.

При проведении воспитательной работы по пропаганде ЗОЖ, профилактике зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания), пропаганде физкультуры и спорта, а также выработке теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни, мною используются следующие формы работы:

1. беседы
2. работа с книгой (чтение и обсуждение);
3. классные часы: «Грязные руки», «Мойдодыр», «Что такое Здоровье», «Правильное питание» «Здоровые зубы» «Профилактика вирусных заболеваний» и другие
4. конкурсы: рисунков «Здоровый образ жизни»
5. занятия по ОБЖ и ПДД;
6. игры, соревнования, с использованием знаний правил уличного движения, личной гигиены («В гостях у  Мойдодыра», «Светофор»);
7. Экскурсии «Природа моего края» и туристические походы.

Школьник должен понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья, для жизни, отдыха, учебы; понимать, почему движение, закаливание, правильное питание способствует хорошему состоянию, настроению, здоровью своему и окружающих людей. Он должен твердо усвоить и понять, какие привычки вредны для здоровья.

С учетом всего сказанного следует особо обратить внимание на индивидуальную оздоровительную программу, включающую:

Приемы учебной работы:

·Правильная организация режима дня ребенка.

·Рациональное питание ребенка.

·Адекватные физические нагрузки.

·Правильное трудовое воспитание и занятия физкультурой.

·Различные виды занятий на свежем воздухе.

·Разъяснение вреда курения и приема алкоголя, наркотиков.

·Создание благоприятного микроклимата в семье и в школе.

·Повышение общекультурного уровня семьи, медицинских, экологических и санитарно-гигиенических знаний о человеке, природе и обществе.