**Слайд 1. Виступ на методичному об’єднанні класних керівників та класоводів: «Формування засад здорового способу життя та навичок культури поведінки»**

**Слайд 2.**

Здоров’я людини – один із найважливіших показників економічного, соціального і морального благополуччя суспільства. Водночас сучасні соціально-економічні та екологічні кризи в країні зумовили значне погіршення здоров’я населення, особливо дітей.

Державні національні програми «Діти України» та «Освіта» (Україна. ХХІ століття), «Національна доктрина розвитку освіти» одним із головних завдань закладів освіти визначають збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального та морального здоров’я школярів, формування у них умінь і навичок здорового способу життя.

Проблема збереження, зміцнення і відтворення здоров’я особистості розглядається з різних наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів, педагогів.

Основним завданням сучасної школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров’я на належному рівні, надавати опір негативним впливам. З огляду на це, особливого значення набуває спрямоване формування у дітей умінь і навичок здорового способу життя.

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психоемоційні труднощі, стресові ситуації. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на духовну сторону здоров’я: на ціннісні орієнтири, оптимізм, моральні й вольові якості.

Бути здоровим і якомога рідше хворіти – природне бажання і прагнення людини, її неусвідомлена потреба. Здоров’я – основа всіх наших справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє.

**Слайд 3**.

Отже, відому мудрість «Хліб усьому голова» сьогодні можна перефразувати так: «Здоров’я – усьому голова**»,** бо відсутність здоров’я – повна або часткова – забирає у людини багато повсякденних радощів активного життя, праці, кохання, захоплюючих подорожей... Тому в усі часи здоров’я було і залишається основною сутністю людського існування.

**Слайд 4-5.**

Поняття «здоровий спосіб життя» має глибоке наукове підґрунтя. Перші концепції здорового способу життя («турбуйся про самого себе»), традиції оздоровчої поведінки з’явилися ще в античному світі (Гіппократ, Цицерон, Гален, Платон, Піфагор).

**Слайд 6.**

У середньовіччі завдання виховання зливалися із проблемами оздоровлення душі, однак у працях філософів-богословів зустрічалися рідкісні для того часу поради гігієнічного характеру щодо зміцнення здоров’я дітей (А.Августин, К.Боецій, І.Златоуст та ін.). В епоху Відродження в працях педагогічного характеру питання гармонійного розумового і фізичного розвитку ставилися поряд з організацією доцільного способу життя дитини відповідно до її вікових та індивідуальних особливостей (Ф.Рабле). Видатні педагоги минулого включали норми здорового способу життя до правил моральної поведінки дітей і розглядали їх як важливу характеристику індивідуального стилю життя, який підтримує здоров’я (Я.Коменський, Д.Локк, І.Песталоцці) .

**Слайд 7.**

У давньоукраїнських джерелах здоров’я розглядалося як ідеал життя, а дотримання гігієнічних норм – як фактор оздоровлення. Питанню культивування здорового способу життя надавало великого значення запорізьке козацтво. Видатний український просвітник Г.Сковорода наполягав на вивченні основ здоров’я на засадах народної мудрості, а серед умінь і навичок, що зберігають здоров’я, називав уміння володіти собою, поміркованість, працьовитість, бадьорість духу .

**Слайд 8.**

Проблеми збереження і зміцнення здоров’я учнів розглядалися в різні роки існування радянської школи. Аналіз того часу в галузі освіти свідчить про те, що особлива увага приділялася фізичному вихованню, популяризації фізкультури та спорту, організації антиалкогольної пропаганди. Найважливішими напрямами оздоровчої діяльності були санітарно-гігієнічне виховання та організація спортивно-масової роботи.

**Слайд 9.**

Особливістю останніх десятиліть є зростання соціально-обумовлених хвороб серед підлітків і молоді. З огляду на це посилено увагу до питань збереження психічного здоров’я, корекції психофізичних відхилень, профілактики шкідливих звичок, формування духовного здоров’я школярів. Пріоритетним напрямом у сучасній школі стає формування здорового способу життя на основі здоров’язберігаючих технологій та життєвих умінь і навичок. Отже, сучасні уявлення про здоровий спосіб життя тісно пов’язані з наявністю умінь і навичок, які допомагають людині бути здоровою.

Теоретичний аналіз змісту понять «уміння» і «навички» (Ю. Бабанський, Н. Бернштейн, Б. Богоявленський, А.Боброва, М. Левітов, А. Петровський, К. Платонов, О. Савченко, С. Сисоєва, Г. Щукіна, В. Ягупов та ін.)дає підставу визначити **«уміння здорового способу життя»** як засвоєні людиною на особистому досвіді способи виконання оздоровчих дій, а **«навички здорового способу життя»** – як дії, сформовані шляхом повторень у процесі оздоровчої діяльності, і є автоматичними компонентами свідомої поведінки людини. Вміння і навички взаємопов’язані і можуть бути конкретизовані стосовно різних складових здоров’я – фізичного, психологічного, морального та соціального .

Науковий аналіз глобальної еколого-демографічної ситуації, що склалася напередодні нового тисячоліття, примусив замислитися кожного, хто дбає про власне життя і здоров’я, про долю своїх нащадків, майбутнє людства. Ситуація із станом здоров’я населення в Україні погіршується ще й низьким рівнем знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров’я впродовж усього життя, в зневажливому й нерідко безвідповідальному ставленні до цієї єдиної онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом з життям. Єдиним способом розв’язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини і наслідки нездоров’я. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання людини, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно з вимогами сьогодення

На сучасному етапі особливу увагу дослідники звертають на співвідношення факторів, які визначають здоров’я людини.

Критерій здоров’я визначається комплексом показників. Однак за найзагальнішими визначеннями здоров’я індивідуума можна охарактеризувати як природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Здоров’я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов, однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища. Здоров’я людини, відповідно до різних джерел, залежить від його способу життя.

**Слайд 10.**

Відомий психолог Ністрян Д.У. пише: «Як вважають деякі дослідники, здоров’я людини на 70% залежить від його способу життя, на 22% – від навколишнього середовища і лише на 8 % – від медицини»

На сьогоднішній день виділяють такі складові здоров’я: фізичне, психічне (емоційне, інтелектуальне), соціальне, особистісне, духовне.

**Слайд 11.**

Під **фізичним аспектом** здоров’я розуміють те, як функціонує організм, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість (гармонізація) в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-пристосувальні можливості, норми адаптації.

Під **інтелектуальним аспектом** здоров’я розуміють те, як ми можемо засвоювати інформацію, користуватися одержаною інформацією, поширення необхідних умінь щодо здобуття знань з різноманітних джерел і вміння користуватися ними на благо свого організму.

**Емоційний аспект** здоров’я означає розуміння своїх почуттів і вміння виражати їх. Знання самого себе й ставлення до самого себе, до людей допомагає виражати свої почуття в зрозумілій для інших формі; необхідно володіти емоціями, а також знати, які з них припустимі, а які ні.

**Соціальний аспект** здоров’я передбачає усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої або жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві. Необхідно розуміти, наскільки важлива культура спілкування в сім’ї, з друзями і на роботі. Тому необхідно кожній людині постійно розвивати й удосконалювати навички спілкування.

**Особистісний аспект** здоров’я передбачає усвідомлення себе як особистості, розуміння того, як розвивається наше «Я», чого ми намагаємося досягти, що кожний розуміє під успіхом.

До поняття «здоров’я особистості» входять процеси розвитку самовідчуття і самореалізації. Кожна людина реалізується по-своєму, і спосіб самореалізації залежить від того, що вона цінує і чого хоче домогтися для себе й суспільства. Одні знаходять самореалізацію в своїй роботі або кар’єрі, інші - в сім’ї, треті реалізуються в роботі на благо інших. Ми самі визначаємо для себе те, що дає почуття найбільшого задоволення.

**Духовний аспект** здоров’я відбиває суть нашого буття. Це кредо нашого життя, яке забезпечує цілісність нашої особистості, це стрижень, що дає можливість зрозуміти інші п'ять аспектів здоров’я і на основі цих знань реалізувати принципи здорового способу життя .

**До основних складових здорового способу життя належать:**

**Слайд 12.**

**1**. **Спосіб життя** має велике значення для здоров’я людини і складається з чотирьох категорій:

• економічної (рівень життя);

• соціологічної (якість життя);

• соціально-психологічної (стиль життя);

• соціально-економічної (устрій життя).

**2**. **Рівень культури.** Слід пам’ятати, що людина – суб’єкт і одночасно – головний результат своєї діяльності. Культура з цієї точки зору – це самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров’ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, курять. Тому для здоров’я потрібні знання, які б увійшли у повсякденну звичку людини.

**3.** **Здоров’я в ієрархії потреб.** Здоров’я у ієрархії потреб людини займає не завжди перше місце, яке часто відведене іншим речам і матеріальним благам життя, кар’єрі, успіху. У результаті це приводить до шкоди не лише своєму здоров’ю, а й здоров’ю майбутніх поколінь. Отже, здоров’я повинно займати перше місце в ієрархії потреб людини.

**4.** **Мотивування**. Для збереження і відновлення здоров’я не достатньо пасивного очікування, коли природа рано чи пізно зробить свою справу. Людина має сама здійснювати якісь дії. Для кожної дії потрібен мотив – усвідомлене спонукання, яке обумовлює дію для задоволення якої-небудь потреби людини. Сукупність мотивів – мотивація , у великій мірі визначає спосіб життя людини. Тобто для збереження здоров’я дуже важлива мотивація здорового способу життя. Цінність здоров’я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під загрозою або втрачене. Тільки тоді і виникає мотивація – вилікувати хворобу, стати здоровим. Людина не відчуває свого здоров’я не знає величини його резервів, його якості і турботу по здоров’я відкладає на потім.

**5.** **Зворотні зв’язки** – нерозумне і довге випробовування стійкості свого організму (неправильне харчування, алкоголь, паління). Через певний час спрацьовують зворотні зв’язки – наслідки нездорового способу життя. Часто людина відмовляється від шкідливих звичок, коли це запізно.

**6.** **Настанова на довге життя.** У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру, на зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система харчування, різні вправи, що гартують і розвивають; у нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності і т.д.

**Слайд 13.**

Отже, однією з причин погіршення здоров’я нації є низький рівень культури здоров’я дорослих та дітей, недостатність знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя. Таким чином, виникла потреба у підготовці учнів до компетентного підходу щодо ведення здорового способу життя. **Здоровий спосіб життя** спрямований на оптимальне збереження, зміцнення, формування і відтворення здоров’я в усіх видах діяльності учнів. Він включає **відомі чинники здоров’я:**природа, суспільство, духовність, сприятливий психологічний мікроклімат у сім’ї, колективі та в суспільстві в цілому, збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі, раціональний добовий режим, оптимальний руховий режим, загартовування, гігієнічні навички та профілактика захворювань, що є умовою нормального розвитку і функціонування дитячого організму.

Велику роль у формуванні засад здорового способу життя відіграє

фізичне виховання, і зокрема заняття фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів і зміцненню їхнього здоров’я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз’яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов’язковим компонентом здорового способу життя.

**Слайд 14.**

* уроки фізичної культури;
* фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах .);
* позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
* систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів в школі та сім’ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни.

Уроки фізичної культури є фундаментом здорового способу життя учнів. Вони обов’язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров’я віднесений до спеціальної медичної групи). Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті.

Фізкультхвилинки під час уроків сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів.

**Слайд 15.**

Видатний російський вчений-педагог К.Д. Ушинський зазначив: „Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять”.

У зв’язку з цим вчені рекомендують відводити на кожному уроці, особливо третьому і наступних, 1-2 хв. для проведення фізкультхвилинки. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем.

**Слайд 16.**

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви.

Під час великих перерв рекомендується добирати фізичні вправи у відповідності з віковими можливостями школярів.

Щоденне проведення в школі фізкультхвилинок і рухливих перерв сприяє підвищенню не тільки фізичної, а й розумової працездатності учнів.

**Слайд 17-18.**

Перерви мають проводитися на свіжому повітрі і взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі засоби на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі. На перервах потрібно організовувати тільки вже засвоєні учнями ігри чи рухові дії.

**Слайд 19.**

Здоров’я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров’я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз’яснювання, переконання, організації практичної діяльності на уроках та в позакласній роботі.

Вчителі і батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцнення здоров’я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартувальних процедур.

Дані досліджень учених та нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовуючи процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душу, водні ванни в поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

**Слайд 20.**

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування.

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

Таким чином, із вищесказаного витікає, що формування у школярів здорового способу життя включає:

• виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами;

• озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології та гігієни людини і вироблення на їхній основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;

• практичне навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу.

**Слайд 21-22.**

Для формування позитивної мотивації дітей на здоровий спосіб життя вчителям початкових класів необхідно використовувати інтерактивні методи навчання, володіти методикою проведення тренінгових занять, використовувати комп’ютерні технології; достатню увагу приділяти виконанню ситуаційних вправ, моделюванню ситуацій та відпрацюванню алгоритму дій поведінки в надзвичайних ситуаціях; сприяти зміцненню та розвитку навчально-методичного комплексу, шляхом досягнення позитивного результату за допомогою ретельної, кваліфікованої підготовки .

Сучасний учитель повинен уміти усвідомлювати рівень власної професіональної діяльності, своїх спеціальних, методичних і комунікативних спроможностей щодо формування умінь і навичок здорового способу життя в учнів початкової школи, потенціалу, уміння бачити недоліки у своїй роботі, мати бажання самоудосконалюватись, адже він сприяє здоров’я творенню особистості, а здоров’я є однією з пріоритетних цінностей людини.

Отже, якщо ми, педагоги, бажаємо виховати здорову, всебічно розвинену, гармонійну, активну, свідому, гуманну, благородну особистість, то слід робити це натхненно, творчо, з вірою в позитивний результат.

**Слайд 23.**