Вэнго Инна Ойвна

МОУ среднего общего образования с.Ныда

Воспитатель

**Здоровьесбережение средствами клубной деятельности «Мэбетако»**

Здоровье населения – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

  Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Движение, активность, изобретательность, социализация заложены в самой системе: покажи, на что похожа эта буква, нарисуй свое восприятие предмета, изобрази свое настроение, отношение к воспитательных занятиях, к теме и т.д. Дети на занятиях вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.

Практика воспитания подрастающего поколения показывает, что основной деятельностью, в которой ребёнок удовлетворяет свои жизненно важные потребности в движениях, в активности и в общении со сверстниками, является игра.

В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В коллективных играх каждый ребёнок имеет возможность проявлять свои самые лучшие качества, свою индивидуальность. В игре создаются исключительные условия для развития у детей коллективных отношений, чувства товарищества, взаимопомощи, гуманизма.

Дети приучаются к соблюдению правил, умению контролировать своё поведение и оценивать поступки своих сверстников.

Активно внедряю в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития воспитанников, но и здоровьесбережения, социализации.

Национальные игры Ямало-Ненецкого автономного округа – это ступенька к возрождению своих традиций духовной культуры и физического совершенства. Коренные жители испокон веков передавали своим детям традиционное северное ремесло: охота, рыбная ловля, оленеводческое ремесло. В таком направлении и зарождались национальные игры, которые давали людям не только заряд бодрости, физического совершенства, но и профессионального мастерства в народном быту северян.

Такие игры, как «Мюсева» (каслание), «Мя» (чум), «Рыбаки и рыбки», «Ловля оленей» и другие вырабатывают у детей профессиональную закалку, перенимаются традиции своих родителей и соответственно традиции развития физического воспитания и, в частности, национальных видов спорта Северного многоборья.

**Актуальность программы**

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения

стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Данная программа внесет неоценимый вклад в работу по профилактике заболеваний у воспитанников; воспитает у детей чувства ответственности за своё здоровье; поможет решить одну из важнейших задач (обязанностей) школы – обучение школьников умению беречь и укреплять здоровье.

**Практическое значение**

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: - отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); - оптимальный двигательный режим; - рациональное питание; - закаливание; - личная гигиена; - положительные эмоции.

Предметом обучения физической культуре с младшими детьми является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Игры на свежем воздухе оказывают большое оздоровительное воздействие, улучшают деятельность всего организма и используются как средство активного отдыха. Во время игр дети всегда активны и инициативны. В то же время условия и правила игр вынуждают их к сдержанности.

В играх дети отличаются большой непосредственностью. Они полностью раскрывают положительные и отрицательные черты характера, а это имеет большое значение для лучшего изучения детей. Игры отличаются большой эмоциональностью. При правильной организации и проведении они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение. Детей в играх привлекают широкие возможности для проявления личных качеств, активности, инициативы. В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют их индивидуальные особенности.

Воспитать ребёнка физически здоровым, способным жить и продуктивно трудиться в суровых природных условиях - одна из важнейших задач народной педагогики коренного населения Крайнего Севера.

Значительная роль в этом принадлежит национальным играм и состязаниям. Национальные игры способствуют развитию у детей ловкости, силы, выносливости, меткости, сообразительности, находчивости и инициативности, учат их подчинять свои желания интересам коллектива, помогать друг другу. Использование этих игр в школах-интернатах народностей Крайнего Севера ведёт к повышению эффективности спортивной и другой внеклассовой работы.

С учётом этих особенностей целью моей программы «Мэбетако» является формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной **цели** связана с решением следующих образовательных задач (переход на ФГОС НОО):

- укреплять здоровье воспитанников;

совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм;

- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья;

- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучать простейшим способам контроля над физической нагрузкой.

Важность и актуальность программы «Мэбетако» очень велика, так как она является звеном в общей системе здоровьесберегающего образовательного пространства и способствует формированию основ здорового образа жизни.

В данной программе рассматриваются условия необходимые для защиты сохранения и укрепления здоровья каждого воспитанника, определяются задачи формирования представлений о здоровом образе жизни ребенка. Перечисляются возможные воспитательные и образовательные мероприятия, неправленые на обеспечение детей приемам и навыками, значимыми для их безопасной жизнедеятельности и воспитания положительного отношения к своему здоровью.