

Формирование навыков здорового образа жизни

С.В. Бутова



Проблема охраны и укрепления здоровья детей и подростков очень многогранна и сложна. Улучшение здоровья школьников является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества.

Забота о сохранении здоровья учащихся – важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, всего педагогического коллектива и самого ребенка. Ребенок должен осознавать, что быть здоровым – его обязанность перед самим собой, близкими, обществом. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своем здоровье, психологически уязвим и не адаптирован в реальной жизни. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями.

Здоровье – основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

При формировании знаний о здоровом образе жизни необходимо использовать **активные методы обучения (АМО)**, позволяющие добиваться органического соединения теоретических знаний и практических умений. К АМО относятся: словесные, наглядные и практические методы, элементы проблемного обучения, решение ситуативных задач, эвристическая беседа, игра. АМО способствуют лучшему усвоению учебного материала, повышению интереса к предмету, устранению перегрузок, форми-

руют поисковую активность учащихся. Внедрение АМО может быть осуществлено через использование элементов современных педагогических технологий.

С целью формирования здоровьесберегающих знаний у учащихся необходимо широко использовать **дидактическую игру**. К дидактическим играм относятся: игры-упражнения, ролевые игры, игры-конкурсы, имитационные упражнения, турниры, аукционы, тренинги.

Приведем пример **дидактической игры «Крестики-нолики»**.

Дети расчерчивают игровое поле по принципу игры «Крестики-нолики». Учитель заранее подготавливает девять высказываний по изучаемой теме, включая и высказывания о здоровье. При утверждении какого-либо высказывания дети ставят «+», при отрицании – «0».

Покажем, как можно использовать эту игру **на уроке природоведения в 4-м классе**.

Тема: «Моря, озера и реки».

Учитель предлагает детям следующие высказывания:

1. Море – часть океана, озеро с океаном не связано.
2. Моря Северного Ледовитого океана очень холодные.
3. Балтийское и Черное моря – это моря Тихого океана.
4. Самое глубокое озеро России – Байкал.
5. Место, откуда река берет свое начало, называется устьем.

6. Все реки – и большие, и малые – необходимо оберегать.

7. Чем больше выбросов с промышленных предприятий в реку или озеро, тем больше корма для рыб.

8. Рыбу, пойманную в зараженной воде, употреблять в пищу нельзя.

9. Во время отдыха у реки, озера или моря нужно быть осторожным при купании.

Знания детей таким образом проверяются очень быстро, способом самоили взаимопроверки.

Эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются **задачи со здоровьесберегающим содержанием**. Такие задачи рассматриваются как метод и как средство закрепления, развития и углубления знаний на междисциплинарной основе, позволяют более прочно закрепить приобретенные знания, формируют умения применять эти знания в реальных жизненных ситуациях. Приведем примеры некоторых задач, которые можно использовать на разных этапах формирования знаний о здоровье.

– Что ты делаешь для того, чтобы твои зубы были здоровыми? Выбери нужные ответы и обведи кружком их номера.

1. Никогда не чищу зубы.

2. Чищу зубы два раза в день – утром и вечером.

3. Прочищаю зубы иголкой.

4. Полощу рот после еды.

5. Грызу орехи и конфеты, чтобы укрепить зубы.

6. Почистив вечером зубы, не ем сладости.

При формировании знаний о здоровье, здоровом образе жизни мы предлагаем в качестве домашнего задания:

– чтение целенаправленной дополнительной научно-популярной литературы;

– работу со справочной литературой;

– подготовку докладов на соответствующие темы;

– сочинения, требующие инте-

грации знаний из различных школьных дисциплин.

Организация подобного вида деятельности школьников способствует формированию потребности самостоятельно овладевать знаниями о ЗОЖ, применять их на практике, изучать свой организм.

Содержание образования начальной школы обладает большими возможностями в формировании знаний о здоровье, ЗОЖ при реализации межпредметных связей с опорой на жизненный познавательный опыт учащихся.

В качестве примера привожу конспект урока в 1-м классе по предмету «Мир глазами человека», интегрированного с разделом «Я и другие» Междисциплинарной программы «Здоровье».

Тема: «Ты и твои друзья».

Цель урока: дать необходимые знания и развивать умения, которые помогут детям не только выбирать себе друзей, соблюдать социальные нормы поведения, адаптироваться в современных жизненных условиях, но и будут способствовать сохранению и укреплению их психического и духовного здоровья.

Задачи урока:

1) раскрыть мысль о том, что общение является средством взаимодействия людей, обмена мыслями, знаниями, чувствами;

2) познакомить детей с правилами межличностного общения: представлением себя, предупредительностью, приглашением, отказом от нежелательного общения;

3) формировать и развивать речевую активность ребенка.

Оборудование: учебники, рабочие тетради, рисунки-комиксы, аудиозапись песни В. Шаинского «Улыбка», плакаты с пословицами, любимые игрушки детей, игрушечный телефон.

Ход урока.

I. Организационный момент.

Дети входят в класс под музыку песни В. Шаинского «Улыбка».

II. Проверка домашнего задания.

Учитель (У.): Вспомните тему прошлого урока.

Дети (Д.): «Моя семья».

У.: Теперь вы можете сказать, что такое семья?

Д.: Семья – это близкие люди, которые живут вместе и заботятся друг о друге.

У.: Что нужно делать, чтобы семья жила интересно? Прочитайте варианты правильных ответов.

Дети читают текст из учебника, с. 24:

- 1) помогать друг другу;
- 2) не убирать в комнате;
- 3) поздно вставать и поздно ложиться;
- 4) смотреть телевизор;
- 5) вместе отдыхать;
- 6) заботиться о младших;
- 7) рассказывать друг другу новости;
- 8) обижать друг друга.

У.: Кто может еще что-то добавить к этим ответам?

Дети добавляют свои варианты ответа на вопрос.

У.: О том, как живут ваши семьи, какое участие в жизни своей семьи принимаете вы, я узнаю, проверив рабочие тетради.

У.: А зачем мы изучаем эту тему?

Ответы детей.

Вывод: вы – члены семьи, и от того, как вы себя ведете, как помогаете старшим, зависит и ее благополучие, и здоровье ваших родителей.

III. Работа над новым материалом.

1. Сообщение темы и цели урока.

У.: Прочитайте тему нашего урока.

Д.: «Ты и твои друзья».

У.: Как вы думаете, чему мы будем учиться на сегодняшнем уроке?

Д.: Мы будем учиться общаться друг с другом, учиться выбирать друзей, вспомним, как применять «волшебные слова».

2. Вступительная беседа.

У.: Поднимите руки, у кого есть друзья. Как зовут твоего друга? За что ты его любишь? Как вы помогаете друг другу?

Ответы детей.



У.: Когда вы рассказывали о своих друзьях, я видела, как блестели ваши глаза, как на ваших лицах появлялись улыбки. Как хорошо иметь друга! А почему?

Д.: С другом интересно играть, читать книги, ходить в гости, общаться.

3. Работа над пословицами.

У.: О дружбе сложено много пословиц. Давайте прочитаем некоторые из них.

Крепкую дружбу топором не разрубишь.

Птица сильна крыльями, а человек – дружбой.

Дружбу помни, а зло забывай.

Человек без друзей, что дерево без корней.

У.: Как вы понимаете последнюю пословицу?

Д.: Человек без друзей погибнет так же, как дерево без корней.

У.: А когда-то, очень давно, люди жили поодиночке и не умели дружить. Хотите узнать, что им помогло жить вместе? Но прежде, чем мы прочитаем об этом, давайте сделаем дыхательную гимнастику «Надуем воздушный шар».

4. Физминутка.

5. Чтение текста «Улыбка» (с. 25 учебника).

У.: Что же помогло людям жить вместе?

Д.: Дружба и общение.

У.: Найдите в тексте ответ на вопрос: что значит общение?

Д.: Общение – это умение жить вместе, а дружба – основа общения.

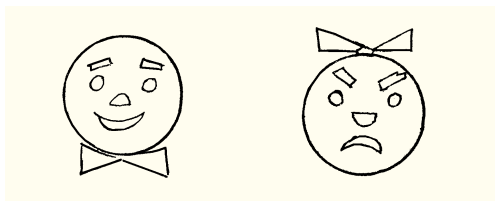
У.: По словарю С. Ожегова, общение – это деловая или дружеская связь между людьми.

IV. Физминутка.

Дети исполняют танцевальные движения под песенку В. Шаинского «Улыбка».

V. О значении улыбки.

Заранее черчу на доске мелом два круга (для лиц). Отдельно из бумаги вырезаю детали, обозначающие губы, глаза, носики и брови (одинаковые для каждого лица). Прикрепляю детали так, чтобы одно лицо было веселым, а другое – грустным. Закрываю лица бумагой.



Детям напеваю песенку «Точка, точка, запятая, вышла рожица кривая...».

У.: Вы слышали такую песенку? Посмотрите на этого человечка (открываю веселого человечка). Хочется ли вам с ним общаться? Почему?

Д.: Общение с веселым человечком поднимает настроение.

У.: Постарайтесь запомнить его лицо. Закройте глаза.

В это время закрываю веселого и открываю грустного человечка.

У.: Что изменилось? Давайте вместе развеселим грустного человечка.

Дети указывают, что делать, а учитель переворачивает детали, и грустный человечек становится веселым.

Вывод: какое правило общения надо соблюдать?

Дети читают правило на с. 25: «Разговаривай с любым человеком так, как бы ты хотел, чтобы разговаривали с тобой».

VI. Развитие коммуникативных способностей.

1. Чтение задания на с. 26 учебника.

1В.

Хрюша: Я хочу играть с машинкой. Дай мне поиграть!

Филя: Я тоже люблю и сейчас хочу играть сам.

2В.

Хрюша: Филя! Ты так интересно играешь с машинкой. Мне хочется поиграть с тобой, можно?

Филя: Поиграй со мной, Хрюша, пожалуйста. Мне тоже этого хочется.

У.: Какой вариант общения выбрали бы вы?

2. Обратитесь к кому-нибудь с просьбой поиграть с его игрушкой.

Отвечают несколько детей.

3. Игра в телефон.

У.: Пригласите друга в гости. Расскажите, чем вы будете заниматься.

Дети выполняют задание.

У.: Тебе очень хочется пойти в гости, но ты еще не помыл(а) посуду, не прибрал(а) в своей комнате. Что ты ответишь на приглашение друга?

Ответы детей.

VII. Закрепление изученного материала.

1. Выполнение задания на с. 28 учебника.

Дети читают по цепочке, отмечая карандашом правильные ответы. Затем еще раз читают только правильные ответы.

Чаще улыбаться

или

Быть сердитым и серьезным.

Рассказывать все время о себе

или

Больше слушать своего друга.

Называть друга по имени

или

Называть друга по прозвищу.

Разговаривать о том, что интересно

друг другу,

или

Разговаривать о том, что интересно тебе.

Признаваться в своих ошибках

или

Скрывать свои ошибки, указывать

на чужие.

2. Игра «Мир без тебя...».

Дети становятся в круг, один в центре. На счет «три» начинает учитель: «Мир без тебя был бы неинтересен, потому что ты самый добрый».

Продолжает следующий по кругу.

Д.: Ты самый умный, у тебя красивые глаза, доброе сердце и т.д.

VIII. Итог урока.

Вопросы учителя:

- Зачем мы учимся общаться?
- Что означает слово «общение»?
- Какие правила общения надо соблюдать?

– Во время урока мы тоже общались. Мне было очень приятно общаться с вами: вы внимательно слушали, давали полные ответы, дружно играли.

Спасибо за урок.

Приведу еще один пример – **урок природоведения в 3-м классе.**

Тема: «Как человек воспринимает мир».

Цели урока:

1. Обобщить и расширить знания детей о роли органов чувств в жизни человека.
2. Повторить правила личной гигиены.
3. Формировать навыки точечного массажа, осознанную мотивацию на ЗОЖ.
4. Развивать воображение учащихся.

Оборудование:

1. Таблица «Органы чувств».
2. Рисунки «Точечный массаж для близоруких», «Точечный массаж для профилактики ОРВИ».
3. Карточки с заданием.
4. Карточки с цифрами «5», «4», «3».

Ход урока.

Загадка: «Горшочек умен – семь дырочек в нем» (*голова*).

- Назовите эти семь дырочек.
- Кто знает загадку о глазах?
- Говорят: «Глаза – словно окна в мир». Почему, как вы думаете?
- Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровые, зоркие глаза?

– А еще говорят: «Глаза – зеркало души». Почему?

– Какими упражнениями можно снять нагрузку с глаз?

Учитель разучивает с детьми новые приемы массажа для коррекции зрения.

Физкультурная пауза.

Загадка: «Между двух светил в середине я один» (*нос*).

– Докажите, что при помощи органа обоняния – носа человек познает мир.

– Как избежать насморка, простуды?

Учитель разучивает с детьми новые приемы массажа для предупреждения ОРВИ.

Психогимнастика.

Учитель выполняет следующие действия:

- открывает кран с водой;
- хлопает дверью;
- хлопает в ладоши.

– Какой орган чувств помог вам определить, какие действия я выполнила?

– Какую роль играет орган слуха в познании мира?

– Как сберечь слух?

Загадка: «Всегда во рту, а не проглотишь» (*язык*).

– Расскажите об органе вкуса – языке.

– Помашите руками. Что вы ощущаете?

– Какой орган помогает нам ощущать прохладу или тепло?

– Как осязание помогает воспринимать окружающий мир?

– Для чего мы изучаем тему «Как человек воспринимает окружающий мир»?

Проверочная работа (на карточках, см. приложение).

Рекомендуется работа в группах.

Проверка.

Итог.

– Перед нами стояли важные задачи. По вашему активному участию в работе можно сказать, что тему вы усвоили хорошо.

– Покажите, какую оценку вы поставите себе за усвоение материала.

– Для предупреждения болезней мы повторили правила личной гигиены и познакомились с новыми приемами точечного массажа.

Комментирование оценок.

Задание на дом.

В практику учителей прочно вошло проведение физкультурных минуток на уроках общеобразовательных дисциплин. При этом можно использовать различные вопросы, загадки, игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк в такт ходьбе. Очень полезно физкультурминутки сопровождать музыкой.

Иногда на уроке бывает нужно слегка поднять детям настроение. Тогда следует вывесить на доску заранее написанные крупными буквами на большом листе бумаги предложения:

- Я – способный!
- Я со всем справлюсь!
- Мне нравится учиться!
- Я – хороший ученик!
- Я хочу много знать!
- Я буду много знать!

Эти формулы самовнушения действуют не сразу, но подсознание детей примет повторяющуюся информацию как приказ к действию.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю – эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Приложение

Карточка № 1.

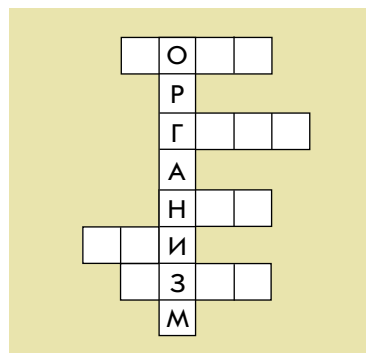
К данным функциям подберите соответствующие органы чувств:

1. Воспринимает речь, звуки.	Орган зрения.
2. Различает горькую, сладкую пищу.	Орган обоняния.
3. Различает цвета.	Орган осязания.
4. Чувствует запахи.	Орган вкуса.
5. Ощущает поверхность предметов.	Орган слуха.

Карточка № 2.

Разгадайте кроссворд:

1. Орган осязания (*кожа*).
2. Маленький, кругленький, а до неба достанет (*глаз*).
3. Его нельзя совать в чужие дела (*нос*).
4. Два брата через холм живут (*уши*).
5. Он есть у башмака, у колокола, у пламени, у человека и животного (*язык*).



Карточка № 3.

Найдите лишнее слово в каждой строчке:

1. Уши, мыло, спичка.
2. Уши, нос, глаз, голова.

Карточка № 4.

Правильно ли прикреплена доска в нашем классе? Докажите.

Карточка № 5.

Приготовьте рабочее место к выполнению домашнего задания.

Карточка № 6.

Что неправильно?

В воскресенье Леша проснулся в 12 часов дня. По телевизору шла интересная передача. Он взял на кухне сладкую булочку, уселся на коврик перед экраном и начал жевать.

Светлана Валентиновна Бутова – учитель начальных классов средней школы № 36, г. Омск.