

Активные формы и методы работы с младшими школьниками при формировании ценностного отношения к здоровью

Маторина Светлана Ивановна, педагог дополнительного образования
МБУДО станция юных техников г. Вязьмы

«Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет...»

Бертран Рассел

С первых шагов и до последнего вздоха, главным даром природы, было, есть и будет здоровье. *Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов* (по данным ВОЗ). Проблема сохранения здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления государственной политики.

Соответственно, основная задача, которая стоит перед педагогом, сформировать у детей посредством систематического использования здоровьесберегающих образовательных технологий, активных форм и методов работы.

Являясь руководителем детского объединения «Если хочешь быть здоров», имею широкую возможность для выполнения данной задачи. Каждый человек рано или поздно задумывается о ценности своего здоровья. Для того, чтобы дети раньше задумались о своем здоровье, я на первых занятиях применяю тренинг **«Хочу, могу, буду»**, который и помогает понять, для чего необходимо быть здоровым, что мешает вести здоровый образ жизни и что можно сделать для укрепления своего здоровья.

Тренинг «Хочу, могу, буду»

- ✓ *Что значит быть здоровым?*
- ✓ *Что мешает мне быть здоровым?*
- ✓ *Что нужно сделать, чтобы быть здоровым?*

Учёные вывели некую формулу здоровья, которая выглядит следующим образом.

Формула здоровья (100%) = 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда + 50% образ жизни.

Таким образом, мы видим, что значительное влияние на состояние здоровья человека оказывает избранный им образ жизни, это целых 50% вашего здоровья! Поэтому очень важно уделять внимание именно тем факторам, которые укрепляют наше здоровье: правильное питание, занятие физическими упражнениями, закаливание, соблюдение режима дня, соблюдение норм гигиены, отказ от вредных привычек.

Большую часть времени школьник проводит в школе, поэтому необходимо благополучное влияние факторов учебного процесса на жизнь ребенка, а именно:

- комфортные условия обучения: доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций;
- адекватность требований к ребенку на занятиях;

- соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;
- рациональная организация учебного процесса;
- достаточная двигательная активность.

Дети младшего школьного возраста очень подвижны и поэтому при формировании знаний о здоровом образе жизни я применяю активные формы и методы работы. Для создания у учащихся положительного эмоционального настроя, для лучшей концентрации внимания, для снятия нервного напряжения на занятиях использую физкультминутки, эмоциональные разрядки, упражнения, игры-упражнения, игры-путешествия, дидактические подвижные игры, тренинги, зарядки, экскурсии, походы, подвижные игры, работа на учебно-опытном участке. Рассмотрим примеры.

Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу. Это значит, что хорошее здоровье начинается с полезных привычек. Физкультминутки как раз относятся к полезным привычкам.

Физкультминутки «Не боюсь»

Я скажу себе, друзья,
Не боюсь я никогда
Ни диктанта, ни контрольной,

Ни стихов и ни задач,
Ни проблем, ни неудач.
Я спокоен, терпелив,
Сдержан я и не хмурлив,
Просто не люблю я страх,
Я держу себя в руках.

Эмоциональная разрядка:

- нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница;
- улыбнуться, как кот на солнце, Буратино, хитрая лиса, ребенок, который увидел чудо;
- устать, как папа после работы, человек, поднявший груз, муравей, притащивший большую муху;
- отдохнуть как турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, уставший воин.

В своей методике работы с младшими школьниками я использую игры-упражнения для профилактики различного рода заболеваний. Например, *при заболеваниях дыхательной системы я использую игру-упражнение «Шарик лопнул»:*

Ход игры: предложите ребёнку «надуть шарик»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот – «ффф...», медленно соединяя ладони под «шариком». Затем ребёнок пусть хлопнет в ладоши – «шарик лопается». «Из шарика выходит воздух»: ребёнок произносит звук «шшш...», складывая губы хоботком и опуская руки на колени. «Шарик надувают» 2 – 5 раз. Следите, чтобы вдох ребёнка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

Всем известно, как важно для сохранения зрения на занятиях проводить зарядку для глаз, которую можно предложить выполнить ребятам в стихотворной форме: «Рисуй глазами треугольник»

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни

Вершиной вниз.
И вновь глазами
Ты по периметру веди.
Рисуй восьмёрку вертикально.
Ты головою не крути,
А лишь глазами осторожно
Ты вдоль по линии води.
И на бочок её клади.
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись.
Зажмурься крепко, не ленись.
Глаза открываем мы, наконец.
Зарядка закончилась.
Ты молодец!

Для развития мелкой моторики пальцев рук, для снятия напряжения, для профилактики заболеваний кистей можно использовать специальное упражнение «Как живёшь?»

Как живёшь? Вот так! *(показывают большой палец)*

Как идёшь? Вот так! *(прошагать двумя пальцами по парте)*

А бежишь? Вот так! *(согнуть руки в локтях и сделать движения при беге)*

Ночью спишь? Вот так! *(руки под щеку, нагнуть голову)*

Как берёшь? Вот так! *(ладонь в кулачок)*

А даёшь? Вот так! *(ладонь раскрыть)*

Как молчишь? Вот так! *(прикрыть рот ладонями)*

А грозишь? Вот так! *(погрозить соседу пальчиком)*

Одна из наиболее любимых физкультминуток для снятия напряжения во всём теле: «Что я делал всю неделю?»

В понедельник я купался, *(изображаем плавание)*

А во вторник – рисовал. *(изображаем рисование)*

В среду долго умывался, *(умываемся)*

А в четверг в футбол играл. (*бег на месте*)

В пятницу я прыгал, бегал, (*прыгаем*)

Очень долго танцевал. (*кружимся на месте*)

А в субботу, воскресенье (*хлопки в ладоши*)

Целый день я отдыхал (*дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают*)

Использование дидактических подвижных игр является одним из многочисленных путей формирования ЗОЖ ребенка в школе. Например, игра «Как говорят части тела».

- Как говорят плечи «я не знаю»?
- Как говорит палец «иди сюда»?
- Как ноги ребенка требуют «я хочу»?
- Как говорит голова «да» и «нет»?
- Как говорит рука «до свидания»?
- Как говорит рука, что у нас «всё отлично»?

Так же на занятиях знакомимся с играми, в которые можно играть дома, с родителями, например, игра-эстафета «Лестница».

Как поддерживать здоровье вашей семьи? Приведите три примера и сделайте шаг вперед.

- реже употреблять продукты с высоким содержанием жиров (...)
- реже употребляйте продукты с высоким содержанием сахара (...)
- реже употребляйте продукты с высоким содержанием соли (...)
- увеличьте физические нагрузки (...)
- уговорите родителей отказаться от курения (...)
- какие опасности подстерегают нас дома? (...)

Игра «Три слова»

Игроки становятся в круг, ведущий читает считалочку, на ком-то останавливается, говорит ему любую тему, а игрок должен быстро назвать ему три слова из этой темы. Например, тема «Режим дня» – ответ: подъем, прогулка, сон.

Темы: «Полезные продукты», «Вредные привычки», «Гигиена», «Закаливание», «Полезные привычки».

На протяжении всего периода обучения кружковцы с учётом своих интересов самостоятельно готовят тематические рефераты, презентации, оформляют альбомы, памятки, с которыми выступают в составе лекторских групп, проводят исследования, организуют мастер-классы для учащихся своей школы и других. Совместно с детьми созданы следующие альбомы: «*Мой ласковый и нежный зверь*» (о правилах безопасного обращения с домашними животными); «*Лекарственные растения нашего края*»; «*Зелёная аптека*».

Организованы выставки рисунков: «*Как я забочусь о своём здоровье*»; «*Мои любимые виды спорта*»; «*Курить – здоровью вредить*»; «*Витамины на моём столе*»; «*Режим дня*» и др.

Создан журнал и презентация «*Если хочешь быть здоров*», где авторами, художниками и редакторами выступили сами ребята.

Написаны рефераты: «*Грибное лукошко*», «*Что мы знаем о птицах*», «*Меню здоровья*», «*Ядовитые растения нашей местности*», «*Безопасный поход*» и др.

Ежегодно в рамках «Недели здоровья» обучающиеся начального звена принимают активное участие в тематических массовых мероприятиях «*Путешествие в страну здоровья*», «*Здоровье не купишь, его разум дарит*», «*Безопасное путешествие*», «*Наши друзья, наши враги*», «*Секреты здорового питания*», «*Не шути с огнём!*», «*Здоровые зубы – здоровью любви*».

Подготовлены презентации и проведены мастер-классы: «*Безопасное путешествие*» о правилах дорожного движения, «*Наши друзья, наши враги*» о бактериях и вирусах.

Особое внимание в объединении уделяется проведению и оформлению исследовательских работ. Наиболее успешными за последние годы являются: «*Чистое завтра*», «*Вторая жизнь пекинской капусты*», «*Лук – зелёный друг*», «*Из реки в аквариум*».

Среди наиболее любимых детьми оздоровительных мероприятий можно назвать мероприятия, проводимые на природе – это экскурсии «*В городской парк*», «*На берег реки Вязьма*», походы, подвижные игры, работа на учебно-опытном участке.

Таким образом, мы видим, что для формирования у младших школьников знаний

о здоровом образе жизни и ценностного отношения к здоровью, педагог может использовать различные активные формы и методы работы, однако самым эффективным и активным методом являться собственный пример педагога и существует условие, при котором эта работа будет эффективна, если работа проводится в системе, а не разовой акцией.

И в заключении хочется сказать «Важно, чтобы каждый ребёнок как можно раньше осознал, что здоровье – это категория не вечная, хрупкая, нуждающаяся в постоянной заботе, что каждый человек несёт личную ответственность за своё здоровье и независимо от изначального состояния своего здоровья, каждый может сам улучшить его на 50%, избрав рациональный образ жизни.

ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!