

*Белова Е.А.,*

*педагог – организатор ГОУ СОШ №163, учитель начальных классов*

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

(Методы и формы работы с учащимися начальных классов)

ГБОУ Средняя общеобразовательная школа № 163 (Москва)  
School163@inbox.ru

В статье представлен опыт профилактической работы по формированию здорового образа жизни в начальной школе. Дается краткое описание методов и форм работы с учащимися начальных классов.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, факторы риска, профилактические мероприятия, тренинг, сюжетно-ролевые игры.

**Д**остойным существованием человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое. Оно является делом не только личным, но и общественным.

Проблема, снижения уровня здоровья, населения страны стоит сегодня чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения.

Нельзя рассматривать здоровье, как элементарное отсутствие физических дефектов или болезней. Устав Всемирной организации здравоохранения трактует понятие «здоровье», как «состояние полного социального и духовного благополучия».

Правильный образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Все «факторы риска» заболеваний имеют поведенческую основу. Поведение же всегда связано с мотивацией, которая вырабатывается именно воспитанием, в данном случае речь должна идти о воспитании соответствующих мотивов здоровья.

Среди вопросов, требующих особого внимания, вопрос воспитания волевых качеств. У современных школьников присутствует такое явление, как определённый дефект воли. Это качество надо воспитывать с раннего детства.

Воспитание волевых качеств характера, знание правовых основ охраны здоровья, правильное отношение к жизненным ценностям, форми-

рование интереса к творческой, познавательной деятельности, создание условий для социального и профессионального самоопределения, профилактические меры – все это помогает развить потребность в здоровом образе жизни.

Так же дети и подростки оказываются наиболее незащищёнными, уязвимыми, одинокими и психологически беспомощными перед жизненными трудностями. Часто они не готовы к новым жёстким требованиям общества, не способны сделать самостоятельный выбор и взять на себя ответственность за своё поведение, и поэтому оказываются в стрессовых ситуациях. Не обладая жизненными навыками, не умея снять напряжение, которые давали бы им сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный стиль жизни, они не справляются с многочисленными проблемами. Это приводит к дезадаптивному и саморазрушающему поведению, в том числе, злоупотреблению наркотиками и другими психоактивными веществами.

Осуществление профилактических и воспитательных мер – задача всего общества.

При моделировании воспитательных мероприятий в области здоровья необходимо основное внимание уделять формированию мотивации. Очевидно, что информационно-просветительский подход имеет ограниченные возможности для этих целей мероприятия эффективней строить интерактивно, субъект-ориентированно с тем, чтобы дать возможность каждому подростку самостоятельно оценить выгоды и издержки тех или иных форм здоровьесберегающего поведения. С этой целью в акциях столь большое внимание уделяется самостоятельному поиску школьниками той или иной информации. Школьников необходимо знакомить с самыми разнообразными формами и способами здоровьесбережения с тем, чтобы они могли выбрать те средства (режим дня, питание, упражнения для оздоровления), которые не противоречат их собственным представлениям о себе («мне стыдно это делать», «мне это не поможет», «моя вера не позволяет мне делать это» и т.д. – заметим, эти же ограничения присутствуют и у учителей при выборе форм проведения физпауз в средних и старших классах!). Помимо ознакомления, необходимо



создавать ситуации, в которых у школьников есть возможность «попробовать свои силы», получить позитивный опыт самоизменения, то есть поверить в свою самоэффективность в аспекте ЗОЖ. Именно с целью повышения самоэффективности введены акции «Лестница моих успехов», «Дерево намерений», «Дневник здоровья» и т.д. Представляется, что эффективным в этом случае может оказаться метод проектов. В этом случае проекты должны быть индивидуальными, нацеленными на самоисследование.

Учителя нашей школы решили попробовать найти новые подходы к взаимодействию со своими подопечными. Чтобы обучить детей новым формам поведения, воспитывать стрессоустойчивую личность, способную самостоятельно строить свою жизнь, нужно самому обладать всеми этими качествами и демонстрировать их в процессе профессионального взаимодействия с детьми, знать способы эффективного преодоления жизненных проблем и развивать стереотипы здорового поведения.

Обучение учащихся бережному отношению к своему здоровью, мы начинаем с начальных классов на уроках, классных часах, факультативах по здоровому образу жизни. Так же раз в неделю проходят занятия с психологом.

Занятия проводятся в форме:

- ▼ беседы;
- ▼ творческих работ;
- ▼ сюжетно – ролевых игр;
- ▼ праздников, КВН;
- ▼ театрализованных постановок;
- ▼ тренингов.

На занятиях дается право высказаться всем желающим учащимся и поощряется любая активность. Именно подобные возможности приводят к искоренению у школьников тревоги по поводу проблем, связанных с самораскрытием и публичными выступлениями.

Во время тренинговых занятий, педагоги стараются, чтобы больше говорили дети. А мы их только направляем в правильном направлении. Желательно, чтобы тренинги проводили два человека. Это облегчает работу, позволяет оказывать взаимную поддержку, помогает анализировать происходящее, дает детям возможность наблюдать здоровые партнерские отношения между взрослыми людьми.

Факультативные занятия по здоровому образу жизни проходят в малых группах (не более 8 человек). И мы пришли к такому выводу, что работа в таких группах более эффективна, чем традиционная.

Задачи работы в малых группах:

- ▼ спокойная обстановка;
- ▼ четкость информации;
- ▼ доброжелательность;

- ▼ тесный психологический контакт;
- ▼ развитие личностных качеств, повышение самооценки;
- ▼ формирование толерантного отношения;
- ▼ поощрение участия каждого;
- ▼ подведение итога.

Каждое занятие включает в себя сюжетно – ролевую игру. Ребятам нравятся эти игры.

Метод ролевой игры позволяет детям через небольшие сценки, сюжетные игры, моделировать свое будущее, «примерять», осваивать новые роли. В психологически защищенной, комфортной обстановке игры, участники получают возможность прожить ситуации максимально приближенные к социальным условиям их жизни; вербализация переживаний своих и других (во время анализа игры) помогает им проработать свои проблемы, отметив сильные и слабые стороны – мотивация к изменению поведения. Это очень сложная техника. Эмоциональные психогимнастические упражнения, изобразительные игры (невербальные) подготавливают участников к ролевым играм.

Использование сюжетно – ролевых игр

- ▼ помогает изменить поведение детей;
- ▼ обеспечивает возможность для участников увидеть, как другие могли чувствовать действовать в данной ситуации;
- ▼ позволяет обучающимся исследовать альтернативные подходы, связанные с ситуацией;
- ▼ способствует обучению бесконфликтного взаимодействия в группе: развивает умение договариваться, находить компромиссы, ощущать себя частью целого;
- ▼ разрушает психологические барьеры, способствует самореализации, самораскрытию;
- ▼ способствует принятию другого человека таким, каков он есть.

Преимущество сюжетно – ролевых игр:

- ▼ стимул и веселье;
- ▼ занимательность для членов группы;
- ▼ отражает реальную жизнь;
- ▼ исполняется за короткое время;
- ▼ дает возможность преподавателю увидеть индивидуальные проявления каждого (активная – пассивная роль, роль лидера (демократичный, авторитарный));
- ▼ развитие творческого потенциала каждого.

После окончания ролевой игры

- ▼ подвести итог;
- ▼ поблагодарить участников игры (обмен чувствами и переживаниями);
- ▼ наблюдатели делятся впечатлениями и наблюдениями;

- ▼ опросить обучающихся, как ситуация связана с их собственной жизнью.

Формы занятий определяются возрастными психофизиологическими особенностями учащихся.

В 1–2 классе вводятся элементы групповой деятельности.

В 3-м – отрабатывается умение учащихся работать в группах.

В 4-м – вводится обучение навыкам коллективной деятельности с выходом на защиту тематического проекта.

Так с учащимися 3–4 классов был разработан проект по теме: «Воспитание гигиенической культуры».

**Цель:**

- ▼ осознанного отношения к здоровью как к ценности жизни;
- ▼ способности использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья;
- ▼ конкретных привычек здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- ▼ приобретение знаний по гигиене, важных для сохранения и укрепления здоровья школьников;
- ▼ формирование знаний о влиянии вредных привычек на здоровье человека.

*Развивающие:*

- ▼ развитие умений отстаивать свою точку зрения, видеть главное в рассуждениях одноклассников и учителя;
- ▼ развитие умений анализа и самоанализа, оценки и самооценки.

*Воспитательные:*

- ▼ воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем;
- ▼ воспитание культуры ведения дискуссии при групповой работе, при беседах и других формах работ.

**Требования к уровню подготовки учащихся начальных классов:**

Учащиеся должны знать:

- ▼ об отрицательном воздействии вредных привычек;
- ▼ правила гигиены, сохраняющие здоровье человека (соблюдение режима дня, формирование осанки, зрение, рациональное питание, полноценный сон, физические упражнения);
- ▼ факторы разрушающие здоровье человека;
- ▼ этические нормы межличностных отношений.

Учащиеся должны уметь:

- ▼ объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;

- ▼ соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- ▼ работать с литературой: с текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала;
- ▼ проводить самонаблюдения.

В заключении хочется отметить, что если инициатива здоровьесберегающей деятельности действительно (а не формально) поддерживается учителями, можно будет наблюдать реальные изменения в состоянии здоровья и культуре здоровья учителей.

### Литература

1. Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский, И.И.Хажиллина, Н.С.Видерман «Профилактика наркомании у подростков» (от теории к практике) Генезис, Москва 2001.
2. Н.Ф.Дик «Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников» РОСЛОВ – на – ДОНУ, Феникс 2008г.
3. Л.В.Зарецкая, Программа «Обучение через общение», Москва 2007г.
4. А.Г.Хрипкова, Д.В.Колесов «Гигиена и здоровье школьников». Москва. Просвещение 2005г.
5. Д.В.Колесов, Р.Д.Марш «Основы гигиены и санитарии». Москва. Просвещение 2006г.
6. Школа жизни. Уроки Шалвы Амонашвили. Улыбка моя, где ты? Мысли в учительской. Лаборатория гуманной педагогики МГПУ Москва 2003.

*Elena A. Belova*

## PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES IN ELEMENTARY SCHOOL (METHODS AND FORMS OF WORK WITH PRIMARY SCHOOL PUPILS)

GBOU Secondary school № 163 (Moscow)

The paper presents the experience of preventive work to promote healthy lifestyles in elementary school. A brief description of the methods and forms of work with primary school pupils.

*Key words:* healthy lifestyle, risk factors, preventive measures, training, pretend play.