Формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников на уроках окружающего мира.

Жукова Анастасия Александровна

Студентка НИУ «БелГУ», город Белгород.

В данной статье рассмотрена актуальность проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, требования ФГОС к формированию представлений о здоровом образе жизни, а также рассмотрены понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативными документами, как Закон РФ «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Белгородская область традиционно занимает лидирующие позиции

в сфере сохранения и укрепления здоровья школьников. Ежегодно проводятся областные конкурсы, направленные на выявление лучших практик в области здоровьсбережения. Среди прочих областной конкурс авторских и учебно – методических материалов по формированию культуры здоровья, программ «Разговор о правильном питании», конкурс «Учитель здоровья Белгородчины», «Школа – территория здоровья», «Самый здоровый класс».

Для того чтобы подробно разобраться в том, как формировать здоровый образ жизни у младших школьников, необходимо выяснить что же значит понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Согласно определению Большой Медицинской Энциклопедии «здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешиванием с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, которое определяется комплексом биологических и социальных факторов» [2].

Согласно теории Д.Н. Давыденко выделяют следующие компоненты здоровья:

1. Соматическое здоровье;
2. Физическое здоровье;
3. Психическое здоровье;
4. Нравственное здоровье [5].

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который, определяется как «устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Понятие образа жизни по своему составу является сложным. Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, стиля жизнедеятельности, обусловленные укладом и уровнем жизни». Здоровый образ жизни изучает наука валеология [1].

 зависит на 20% от наследственных , на 20% – от условий внешней ; на 10% – от деятельности здравоохранения. Остальные 50% от самого человека, от образа жизни, он ведет. на первые 50% здоровья мы не можем, то другие 50% мы и должны дать воспитанникам [3].

Одним из наиболее эффективных способов противодействия множеству факторов является следование правилам здорового образа жизни.

Согласно воспитания Российской Федерации образ жизни в отношении к своему и здоровью как к ценности и осознании ответственности не только за здоровье, но и за здоровье поколений; противостоять разрушительным для формам поведения; навыков личной ; наличии и навыков сохранения и здоровья.

Исследования последних 5 лет констатируют, что около 30-35 % детей приходит в первый класс с различными в состоянии здоровья отклонениями. Как правило, около 80% имеют различные заболевания. Поэтому, можно сказать о том, что проблема охраны здоровья детей и подростков – комплексная проблема. Анализ структуры заболеваемости учащихся показывает, что по при обучения в школе число детей с заболеваниями дыхательных путей, органов пищеварения, заболеваний глаз, нарушение осанки, нервно – психических расстройств к сожалению растет [6].

Младший школьный возраст благоприятен для формирования системы знаний о здоровом образе жизни, т.к. в этом возрасте у детей формируется система ценностей. В этом возрасте закладываются нравственные идеалы и образцы поведения. Ребенок начинает понимать их ценность и необходимость.

Усвоение норм и правил поведения существенно меняет особенности эмоций младших школьников. На протяжении младшего школьного возраста наблюдается усиление сдержанности и осознанности в проявлении эмоций, повышение устойчивости эмоциональных состояний.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников необходимо использовать различные формы и методы работы с учащимися, как в процессе обучения, так и во внеурочной деятельности. Прежде всего, эта работа касается уроков окружающего мира на протяжении четырёх лет обучения, когда изучаются темы, связанные со строением и функционированием человеческого организма, охраной здоровья и профилактикой вредных привычек. Форму и место проведения данных занятий необходимо максимально разнообразить – занятия организуются не только в учебном кабинете, но и в спортивном зале, на экскурсии, на природе. Это традиционные комбинированные уроки, тематические уроки Здоровья, уроки-путешествия, уроки – КВН [7].

Особое место в данной работе уделяется методу создания индивидуальных и коллективных исследовательских и творческих проектов.

Предлагаемые ниже виды работы на уроках окружающего мира по конкретным учебным темам ориентированы непосредственно на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

По образовательной программе «Начальная школа XXI века» на уроках окружающего мира предлагается обширный материал по изучению знаний о здоровье, гигиене и здоровом образе жизни, также формируются практические навыки здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью.

Предлагаем рассмотреть некоторые темы уроков окружающего мира в 4 классе, а также возможные формы работы на них.

**«Кости и мышцы необходимо укреплять»:**

**-** тренинг «Стройная осанка» (ознакомление с правилами оптимального положения тела при различных видах деятельности, а также с комплексом общих развивающих упражнений, направленных на формирование здоровой осанки).

**«Режим дня школьника»:**

- составление правильного режима дня школьника ( возможна парная работа с помощью иллюстраций учебника);

* исследовательский проект «Режим дня школьника» (по желанию учащихся возможна индивидуальная или групповая форма разработки);

**«Здоровый человек – здоровый сон»:**

- беседа о правилах здорового сна (с использованием фрагментов научно-познавательных фильмов и печатной продукции);

- ведение дневника «Мой режим сна» (запись данных о том, когда лег спать и когда проснулся в течение недели).

**«О правильном питании»:**

**-** обсуждениео роли жиров, белков и углеводов в организме человека (с использованием наглядного материала);

- разговор о рациональном питании (с использованием агитационного материала);

- разработка таблицы продуктов, богатых жирами, белками и углеводами (по желанию учащихся возможна индивидуальная или групповая форма разработки);

**«Поговорим о вредных привычках»:**

- беседа «Осторожно! Вредные привычки!» (с использованием элементов психодрамы или театрализованного проигрывания ситуаций, закрепляющие ролевые стереотипы - умения сказать «нет!» в критической ситуации, формирования навыков общения, критического осмысления вредных привычек и т. п.);

- работа с иллюстрациями учебника по сравнению легких курильщика и здорового человека;

- дискуссия о вредных привычках человека;

* составление плаката «Осторожно! Вредные привычки» (по желанию учащихся возможна парная или групповая форма работы) [4].

Все сказанное позволяет сделать вывод о том, что процесс формирования представлений о здоровом образе жизни должен носить обязательно систематический характер, младший школьный возраст является самым эффективным, на уроках окружающего мира необходимо использовать: «уроки здоровья», практические занятия, беседы, чтение, рисование, наблюдение за природой, уход за растениями, играм, проектной деятельности детей. Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей, так же от закрепления полученных знаний в дальнейшем.

Список литературы.

1. Абдрахимова Л.Р. Здоровье школьника в системе современного образовани / Л.Р.Абдрахимова // Начальная школа плюс до и после. – 2014. - №1. – С.45-49.
2. Большая Медицинская Энциклопедия / ред. Б.В. Петровский. – М.: Советская энциклопедия, Изд.:3-е, 2016. – С.25.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.:Изд-во Просвещение, 2005. – 208 с.
4. Виноградова Н.Ф., Г.С.Калинова: «Окружающий мир»: 4 класс: учебник для учащихся образовательных учреждений: 1 ч. / Н.Ф. Виноградова, Г.С. Калинова. – 3-е изд., дораб. – М.:Вентана – Граф, 2013. –144 с.:ил.
5. Давыденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н.Давыденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеглов. – СПб.:СПбГУИТМО, 2005. – 124с.
6. Макарова В.И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса / В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова и др. // Российский педиатрический журнал. – 2015. – № 3. – С.60-62.
7. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. – М.: Академия, 1999. – 456 с.