Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников посредством игровых технологий

Анастасия Сергеевна Нестерчук
Учитель начальных классов
МБОУ СОШ №99
г. Кемерово

В настоящее время в мире уделяется повышенное внимание проблеме сохранения здоровья детей, что обусловлено существованием выраженной тенденции к снижению различных показателей, характеризующих его состояние. Основной причиной снижения уровня здоровья всего российского населения является, прежде всего, утрата многих общечеловеческих, культурных ценностей и приоритетов (в частности, ценности и уникальности человеческой жизни), а также социально-экономические, климатогеографические и экологические условия.

Здоровье само по себе представляет одну из важнейших общечеловеческих ценностей. Для подрастающего поколения оно выступает весьма значимым условием успешности образования. К детям, для обеспечения высокого уровня интеллектуально-познавательного развития предъявляются высокие требования, реализовать которые может только здоровый ребенок. Исследованиями установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения, на 25% от состояния окружающей среды и более чем на 60% от образа жизни.

Таким образом, решающую роль в сохранении здоровья детей должна сыграть культура здорового образа жизни. Начинать формировать ее необходимо в дошкольном или младшем школьном возрасте, когда наиболее прочно закладывается положительный опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм, игры.

Для безболезненного перехода в системную учебную деятельность необходимо использовать игровые образовательные технологии. Игра как феноменальное человеческое явление наиболее подробно рассматривается в таких областях знания как психология и философия. В педагогике и методике преподавания больше внимания уделяется играм младших школьников. Так как игра для ребенка младшего школьного возраста естественна, через неё он продолжает познание мира.

Игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения, которая позволяет сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся на творческо-поисковом уровне, но и будничные шаги по изучению учебного материала. Другой положительной стороной игры является то, что она способствует использованию знаний в новой ситуации, усваиваемый учащимися материал проходит через своеобразную практику, вносит разнообразие и интерес в учебный процесс. Именно эти условия безболезненного перехода к начальной ступени школьного образования являются приоритетными.

Выделим особенности игровой деятельности. Главной особенностью игры выступает её двуплановость: с одной стороны — играющий выполняет реальную деятельность, решает конкретную задачу, с другой стороны — ряд моментов деятельности носит условный характер, позволяет отвлечься от реальной ситуации. Так же можно определить основные функции игры: развлекательная, коммуникативная, релаксационная, психотехническая .

Результативность игровых технологий зависит от систематического их использования, от целенаправленности программы игр в сочетании с обычными дидактическими упражнениями.

Главную суть просвещения в области ЗОЖ для младших школьников можно выделить как: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Во время работы по формированию основ ЗОЖ проводились внеклассные занятия с детьми по проблемам ЗОЖ, так как в учебное время на уроке на игры можно выделить лишь немного времени, когда внеклассное время позволяет нам привлечь внимание детей на дополнительные темы в игровой форме, когда дети активно включаются в работу. По возрастным особенностям игра это сопровождающий вид деятельности младших школьников, высокая сензитивность этого периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка. Выготский Л.С. видел в игре неиссякаемый источник развития личности, сферу определяющую «зону ближайшего развития». Использовались следующие игры: «Здоровый образ жизни»; «Ластик»; «Массажист»; «Я росту»; «Зеркало»; «Морская волна»; «Дружное кольцо»; «Холодное-теплое»; «Клоун».

Данные игры были выбраны по принципу наибольшей функциональной и тематической нагрузки. Стоит отметить, что данные игры максимально применимы для 1-2 класса. Они включают в себя обучающую, коммуникативную, релаксирующую, психотехническую и развлекательную функции а так же в них вложен материал по осведомленности ЗОЖ.

Внеклассные занятия проводились по темам: «Мое здоровье — в моих руках!»; «Спорт в жизни людей»; «Сказка о здоровье».

В данных занятиях максимально использовались функции игры. Такие как обучающая, развлекательная, коммуникативная, релаксационная и психотехническая. С помощью проведения данных игр подкреплялись знания детей о здоровом образе жизни, способствовали усвоению детьми основных понятий в области ЗОЖ, активизировали их внимание, интерес к занятиям.

В основные составляющие ЗОЖ можно выделить следующие направления: питание, гигиена, первая помощь. Вопросы, входящие в состав анкеты, по которой были получины данные об осведомленности детей по ЗОЖ, так же относятся к этим направлениям.

Применение игровых технологий в формировании здорового образа жизни младших школьников показывает положительное влияние на получение знаний о ЗОЖ детьми младшего школьного возраста, при этом знания поступают в форме игры, естественным образом для данного возраста.