



Игра как способ формирования здорового образа жизни школьников

Колотева Елена Юрьевна, педагог-психолог;

Карпилович Елена Николаевна, учитель иностранного языка;

Курганова Наталья Николаевна, учитель информатики

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5» (г. Михайловка, Волгоградская область)

В последнее время, когда стало понятно, что медицина не всегда может справиться со всем шквалом патологии, интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное внимание. Уместно вспомнить древнее изречение: искусство продлить жизнь - это искусство не укорачивать ее.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения.

Если задумаемся, что лежит в основе таких страшных явлений нашей жизни, как особая жестокость подростков, которые, собравшись в группы, утрачивают всякое ощущение ценности чужой жизни и здоровья, избивая и убивая только за то, что кто-то не хочет отдать свой телефон, имеет не такой, как у них, цвет кожи, разрез глаз, говорит не на таком языке? Что лежит в основе чудовищного пренебрежения друг к другу на наших дорогах, вакханалий в ночные часы в спальных микрорайонах, огромные числа суицидов среди молодёжи? При кажущейся разнородности этих явлений их причина одна - отсутствие, какого бы то ни было уважения к чужому и собственному здоровью, к чужой и своей жизни.

Какие средства помогают сформировать у него потребность заботиться о собственном здоровье и здоровье других людей, вести здоровый образ жизни? На наш взгляд, искать ответы на эти вопросы нужно в арсенале традиционных для школы средств, имеющих огромный здоровьесформирующий потенциал. Среди них особо выделим содержание естественно - научного образования. Оно является тем полем, на котором выстраивается процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ), возвращается личность.

Здоровье подрастающего человека - это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это прежде всего процесс социализации - воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности. Экологические проблемы, стремительный

ритм жизни, нерациональное питание оказывают пагубное влияние на состояние человека.

Большинство людей не знают, какими большими резервами физического и психического здоровья обладает организм, как можно сохранить, развить и использовать эти резервы. В связи с этим особое значение приобретает знание своего организма. Необходимо, чтобы каждый человек был знаком со строением и функциями своего тела, сознательно соблюдал гигиенические требования. Применение на практике научно обоснованных правил личной и общественной гигиены поможет укрепить организм, закалить его, уберечь от различных заболеваний, стать физически развитым и здоровым человеком, способным к любому труду.

Усилия работников школы сегодня как никогда направлены на оздоровление школьников, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного образования.

Что же такое «здоровьесберегающая технология» — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак — использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Существует несколько групп здоровьесберегающих технологий, наиболее значимыми из которых являются здоровьесберегающие образовательные технологии обучения, основанные на возрастных особенностях познавательной деятельности детей; обучении на оптимальном уровне трудности; вариативности методов и форм обучения; оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок; обучении в малых группах; использовании наглядности; сочетании различных форм предоставления информации; создании эмоционально благоприятной атмосферы; формировании положительной мотивации к учебе; культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Основную цель нашей работы по пропаганде здорового образа жизни среди школьников можно определить как формирование у подрастающего поколения ценностного отношения к здоровью. Данная цель подлежала реализации через следующие задачи: 1) привлечение внимания молодежи к необходимости соблюдения правил здорового образа жизни по средствам транслирования положительного опыта от старшеклассников к учащимся младших и средних классов; 2) создание ситуации осознанного выбора обучающимися пути к здоровью; 3) воспитание чувства гордости за свою страну на примере известных спортсменов; 4) расширение кругозора учащихся по данной теме.

Этап планирования состоял из нахождения ответов на вопросы: Кто? Для кого? О чем? Как? Соответственно, на данном этапе мы определили состав волонтерской группы и целевую аудиторию, выделив в ней 2 возрастные группы: учащиеся начальной и средней школы, а также определили содержание и формы волонтерской работы.

Для учащихся начальной школы был подобран материал по темам: зимние и летние виды спорта, правильное питание, оптимальный режим дня, несоблюдение правил ЗОЖ и возможные последствия. Для учащихся же среднего звена — Олимпийские виды спорта, история Олимпийских игр, советские и российские спортсмены — олимпийские чемпионы, вредные привычки: употребление энергетических напитков, игровая зависимость, фастфуд.

В качестве основной формы — была выбрана игровая деятельность. Почему? Во-первых, игра — это весело! Дети обожают играть! Общение с ребятами, непринужденная обстановка, возможность проявить себя вызывает у учащихся исключительно положительные эмоции. Во-вторых, игра — это интересно! Познавательные игры содержат значительный объем информации, который легко и прочно откладывается в памяти учащихся во время игровой деятельности. В-третьих, игра — это полезно! Именно во время игры дети учатся следовать инструкциям, соблюдать правила, что способствует развитию навыков контроля и самоконтроля. Для того, чтобы сделать игру максимально увлекательной, мы придерживались следующих правил:

1. Учет возраста учащихся. Для учащихся начальной школы мы разработали настольные игры, для среднего звена - интерактивную игру.

2. Учет ведущей модальности. Учащиеся получают информацию по различным каналам восприятия: зрительному, слуховому, через действия с конкретными предметами.

3. Элемент неожиданности. Какое число выпадет на кубике? Какое задание скрывается за этой цифрой? Выпадет ли мне переход хода? Ребенок активно включается в игровой процесс и стремится быть предельно внимательным, чтобы предугадать дальнейшее развитие событий.

4. Элемент состязательности. В игре всегда есть победитель. Стремясь к победе, участник максимально проявляет свои способности.

Литература:

1. Быкова, Л.К. Формирование здорового образа жизни старшеклассников // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 3 / редкол.: В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн.: БГУ, 2005. - С. 30.
2. Кузнецова, Л.Ф. Здоровый образ жизни: жизненные навыки: пособие для педагогов к факультат. занятиям в 5-м кл. общеобразоват. учреждений / Л. Ф. Кузнецова; под науч. ред. Н. Н. Яковлевой. - Минск: Нац. ин-т образования, 2010. - 144 с.
3. Секач, А.С. Выбери здоровый образ жизни! / А.С. Секач, И.М. Егорова. - Мн.: 2006. - 22 с.
4. Харевич, Т.В. Здоровый образ жизни: экспесс-оценка: Пособие к практ. занятиям / Т.В. Харевич; Респ. Ин-т проф. образования. - Мн.: РИПО, 2003. - 48 с.

Этап подготовки осуществлялся по следующим направлениям: написание сценария выступления волонтерских групп для младшего и среднего звена (группа сценаристов), изготовление настольных игр с использованием интернет-ресурса mes-english.com (группа дизайнеров), изготовление плакатов, подбор пословиц и высказываний для художественного оформления аудиторий (художники-оформители), создание мультимедийной презентации для интерактивной игры, подбор и монтаж видеосюжетов (специалисты по ИКТ).

Как показывают наблюдения, наиболее успешно реализуются профилактические программы, в которых обучение социальным и здоровьесберегающим навыкам осуществляется через игру, через проигрывание и переживание ситуации, а не заучивание «правильных ответов».

Игра — это жизненно важный и необходимый элемент в развитии школьника. Для ребенка в игре предоставляется возможность представить себя в роли взрослого, копировать увиденные когда-либо действия и тем самым приобрести определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем. Дети анализируют определенные ситуации в играх, делают выводы, предопределяя свои действия в схожих ситуациях в будущем. Игра, спроектированная и реализованная как целостная деятельность, несет в себе колоссальный развивающий потенциал.

В начале работы по данной теме отмечалась общая тенденция: ребята выбирали правильный в заданиях альтернативного или множественного выбора, но затруднялись давать развернутые ответы, приводить примеры в пользу того или иного утверждения. После цикла разработанных игр можно было увидеть полноту и правильность ответов школьников. Кроме того, можно проследить незначительную, но положительную динамику снижения пропусков уроков по болезни (на 4,5 %).

Как писал Януш Корчак: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье..... Нет детям совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только они не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».