

Горбунова Алевтина Юрьевна

воспитатель группы продленного дня

МБОУ «Многопрофильная школа №181»

Советского района г. Казани

г. Казань, Республика Татарстан

Михайлова Татьяна Николаевна

учитель начальных классов

МАОУ «Лицей №121 им. Героя Советского Союза

С.А. Ахтямова» Советского района г. Казани

г. Казань, Республика Татарстан

DOI 10.21661/r-466328

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье говорится о том, как учителя работают над вопросом сохранения и укрепления здоровья школьников. Приводится пример занятия по спортивно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, игровая деятельность.

Нет ничего нового под солнцем, но есть кое-что старое, чего мы не знаем.

Лоренс Питер

Сохранение здоровья учащихся, это один из наиболее важных вопросов в современной школе. Современное поколение детей не может жить полноценной жизнью, учиться, созидать, защищать свою Родину, так как воздействие различных факторов окружающей среды привели к существенным изменениям показателей здоровья населения. Поэтому и школа, и каждый учитель совместно с родителями, и сам ребёнок должны принимать активные меры по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Учитывая слабое состояние здоровья современных детей, становиться актуальна проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей. Так как стрессовые ситуации социального, экологического и психического характера всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения.

Основная цель современной школы – подготовить детей к дальнейшей активной жизни. Каждый ребёнок должен получить за время учёбы знания, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни, включая знания о сохранении и укреплении собственного здоровья. Поэтому, мы, и на уроках, и во внеклассной работе, и во внеурочной деятельности применяем здоровьесберегающие технологии, которые включают в себя следующие элементы:

1. Пальчиковая гимнастика.
2. Гимнастика для глаз.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Физкультминутки.
5. Точечный массаж.
6. Релаксация.

Главный принцип нашей работы: «Не навреди!». Ведь работа по сохранению и укреплению здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно. На каждом уроке и вне уроков. А родители должны продолжать эту работу и дома. Обязательно должны соблюдать следующие правила:

1. Учёт объёма учебной нагрузки.
2. Соответствие сложности даваемого материала возрасту учащихся.
3. Успех порождает успех. Всегда акцент делать только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделять положительное, а только потом отмечать недостатки.
4. За своё здоровье отвечаю сам. У каждого ребёнка формировать ответственность за своё здоровье.

Работа по сохранению и укреплению здоровья начинается с первых дней учёбы детей в школе. В первом классе на неё учитель отводит немного больше

времени, чем в других классах, т.к. ребята быстро устают. Но используя игровые технологии, ученики быстро привыкают к новому для них режиму работы.

Ниже мы приводим занятие по спортивно-оздоровительной деятельности в 1 классе, где ребята, в игровой форме, знакомятся с помощниками Цветка Здоровья.

В гости к Цветку Здоровья

Цель: актуализация полученных знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Способствовать накоплению двигательного опыта.
2. Развивать внимание, ловкость, координацию, фантазию, творческое самовыражение, уверенность в своих возможностях и другие психические и физические качества.
3. Формировать навыки позитивного взаимоотношения между детьми и положительную мотивацию к занятиям физической культуры и спорта.
4. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли, любви к здоровому образу жизни.
5. Закреплять полученные ранее знания.

Место проведения: малый спортивный зал.

Участники: ученики 1 класса.

Метод проведения: игровой, соревновательный, командно-групповой.

Оборудование и инвентарь. Гимнастические маты, конусы, корзина для инвентаря, гимнастические палки, гимнастический обруч, гимнастические скамейки, фишки (красные, зеленые, синие), мешочек для фишек, открытая коробочка для фишек, разрезные картинки на каждую команду, карандаши ребристые, кубики детские, экран настенный, ноутбук, видеопроектор, музыкальный центр, фоновые записи.

Ход занятия

(На экране слайд. Звучит музыка «Песня Шелковой Кисточки». Ребята заходят в зал, снимают обувь и садятся на маты.)

Учитель.

– Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас с вами очередное занятие. И мы отправимся в гости, а к кому узнаете чуть позднее. А сейчас ответьте на вопросы.

– Вы любите цветы?

(Ребята отвечают на поставленный вопрос.)

– Какие цветы вы видите на экране?

(На экране появляется слайд. Ребята называют увиденные цветы.)

– Для чего человеку нужны цветы?

– А Цветок Здоровья вы видели?

– И ничего про него не знаете?

(Ребята отвечают на поставленные вопросы.)

– Вот сегодня мы и отправимся в гости к Цветку Здоровья. Узнаем, как он выглядит и для чего же он нам нужен.

(На экране появляется слайд.)

– А помогут нам лучше узнать про этот цветок его лучшие друзья это:

1. Быстрые Ножки.

2. Ловкие Пальчики.

3. Гибкий Стан.

4. Чистое Дыхание.

5. Зоркий Глаз.

6. Тайны Лица.

7. Веселое Настроение.

– И так, мы отправляемся в гости.

(Дети встают со своих мест и выстраиваются в колонну по одному.)

(На экране появляется слайд.)

– А поведет нас первый помощник Цветка Здоровья, Быстрые Ножки.

Звучит музыка. По команде учителя ребята начинают движение и выполняют его задания:

– идём в обход по залу (*обычная ходьба*);

– теперь идем по горячему песку (*ходьба на носках, с потряхиванием стопы*);

– а теперь переходим лужу (*ходьба на пятках, руки в стороны*);

– вот под ногами стали попадаться мелкие камушки (*ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, руки на поясе*);

– вот перед нами узкая тропинка, а на ней попадаются предметы, которые нам надо пройти (*широкая гимнастическая скамейка на которой лежат кубики, гимнастическая палка и малый гимнастический обруч*). Ребята идут по скамейке стопа к стопе, перешагивают через кубики, гимнастическую палку, поднятую на высоту до 40 см, и пролезают через вертикальный обруч (*гимнастическую палку и обруч держит учитель*);

– а вот тропинка совсем стала узкой (*перевернутая гимнастическая скамейка*). Ребята идут по ней боком, на носках. После этого спускаются со скамейки;

– а здесь положили несколько палок (*на полу лежат 4 гимнастические палки по 2 параллельно*). Ребята «елочкой» проходят по ним, каждая стопа по своей палке;

– все возвращаются на место построения (*обычная ходьба*).

(*На экране появляются слайды*);

– вот мы и добрались до поляны. И здесь нас встречает другой помощник Цветка Здоровья, это Ловкие Пальчики. Он предлагает нам поиграть с ним.

(*Дети садятся на колени, потом на пятки.*)

Учитель показывает упражнения, ученики повторяют за ним.

1. «Замочки» (*скрещивание пальцев на каждой руке отдельно, потом одновременно на двух руках, затем между собой на двух руках*).

2. «Крестики – нолики» (*на одной руке крестик, на другой руке нолик, по команде учителя поменять руки*).

3. «Колокольчики» (*потряхивание кистью отдельно левой и правой рукой и одновременно двумя руками над головой, руки в стороны, руки перед собой*).

Учитель.

– Вам понравились игры, которые предложил вам помощник Цветка Здоровья?

(*Ребята отвечают на поставленный вопрос.*)

– Теперь вы и сами можете придумать любую игру с пальчиками.

(На экране появляется слайд.)

– А к нам спешит еще один помощник, это Гибкий Стан.

– Он хочет вам рассказать, как проходит утро у котенка Тома.

(Звучит музыка. Учитель объясняет упражнение, а ученики выполняют задания.)

Лежа на животе, руки вдоль туловища.

(Упражнения выполнять в спокойном темпе.)

– Поднять голову и туловище, прогнуться назад, вернуться в исходное положение (2–3 раза).

– Голова на боку, подъем тазобедренного сустава, вернуться в исходное положение (2–3 раза).

– Подтянуть колени к животу, прогнуться и встать на четвереньки.

Стоя на четвереньках.

– вытянуть правую (левую) ногу (*по 2–3 раза каждой ногой*), вернуться в исходное положение на четвереньки;

– потянуться руками вперед, прогнуться, колени на месте, вернуться в исходное положение на четвереньки (2–3 раза);

– вытянуть правую (левую) ногу и немного ее приподнять (*по 2–3 раза каждой ногой*), вернуться в исходное положение на четвереньки;

– кошка сердится (*выгнуть спину вверх*), вернуться в исходное положение (2–3 раза);

– кошка ластится (*прогнуть спину вниз*), вернуться в исходное положение (2–3 раза);

– ходьба на месте на четвереньках.

На боку.

Лечь на правый бок:

– свернуться калачиком;

– вытянуться в стрелу;

– свернуться калачиком;

- вытянуться в стрелу;
- свернуться калачиком;

Через спину, калачиком, повернуться на левый бок:

- вытянуться в стрелу;
- свернуться калачиком;
- вытянуться в стрелу;
- свернуться калачиком;
- перекатиться на колени и встать на четвереньки;
- сесть на пятки и потянуться.

Учитель.

– Вам понравились упражнения, которые по утрам выполняет котенок Том?

(Ребята отвечают на поставленный вопрос.)

(На экране появляется слайд.)

– А к нам спешит следующий помощник Цветка Здоровья, это Чистое Дыхание.

– Он предлагает вам изобразить ветер. Но сначала нам необходимо образовать команды. А в команде столько человек, сколько пальцев я сейчас покажу, а вы посчитаете на татарском языке.

(Учитель, по очереди, показывает 10 пальцев. Ребята считают на татарском языке. Затем образуют две команды и садятся на пяточный сед напротив друг друга. Каждый ребенок получает ребристый карандаш.)

– А какой бывает ветер по своей силе?

(Слабый, сильный, ураганный.)

– Давайте изобразим слабый ветер.

(Через нос набрать воздух, задержать дыхание, выдохнуть медленно, рот сложить трубочкой, повторить 2–3 раза.)

– Теперь изобразим сильный ветер.

(Через нос набрать воздух, задержать дыхание и с небольшим усилием выдохнуть, рот сложить трубочкой, повторить 2–3 раза.)

– Теперь изобразим ураганный ветер.

(Через нос набрать воздух, задержать дыхание и с силой выдохнуть, щеки не надувать, повторить 2–3 раза).

– Теперь все легли на живот, напротив друг друга, положили перед собой карандаш.

– Изображаем слабый ветер.

– Теперь изобразите ураганный ветер.

– Изобразите сильный ветер.

(Дети дуют на карандаши по заданию учителя.)

– А теперь легли парами, положили перед собой карандаши и по моей команде начинаем дуть, как сильный ветер.

(После выполнения упражнения, ребята сравнивают, у кого дальше укалился карандаш. Затем сдают их учителю.)

(На экране появляется слайд.)

– Ну а нас уже ждет следующий помощник, это Зоркий Глаз. Он тоже подготовил для вас свое задание.

(Ребята садятся в шахматном порядке в своих командах, так, чтобы был виден экран, упор рук сзади, ноги выпрямлены.)

– Учитель дает инструкцию.

– Внимательно смотрите на экран. Следите только глазами. Голову не поворачивать.

Слайд «Письмо».

Слайд «Круг» (3 раза) – следить за точкой.

Слайд «Звезда» (3 раза) – следить за звездой.

Слайд «Мирцающие звезды».

Учитель.

– Понравились вам упражнения?

(Ребята отвечают на поставленный вопрос.)

– А теперь сильно зажмурили глаза.

– Открыли широко-широко.

– Опять зажмурились.

(Когда дети закрывают глаза, появляется слайд. Когда открывают, то видят его название «Тайны лица», и хором читают, сначала на русском, потом на татарском языке.)

(Дети сидят в удобной для них позе.)

– Да, ребята. Это еще один помощник Цветка Здоровья. И он вам предлагает свои задания.

– С помощью мимики лица изобразите:

- 1) хитрость;
- 2) зло/раздражение;
- 3) испуг;
- 4) плаксивое лицо;
- 5) радость/восторг.

(Когда дети изобразили мимикой лица задание, то на экране появляется смайлик.)

Учитель.

– Молодцы ребята, хорошо справились и с этим заданием.

(На экране появляется слайд.)

– Ну а нас приветствует последний помощник Цветка Здоровья, это Веселое Настроение. Он предлагает вам провести веселую эстафету. Для этого вам нужно переместиться к линии старта. Сядьте в командах лицом ко мне, ноги врозь, и двигайтесь спиной вперед на ягодицах без помощи рук до стены.

(Ребята выполняют задание учителя.)

Эстафета.

По команде учителя ребята начинают передвигаться на четвереньках до скамейки, подлезают под нее и продолжают двигаться до линии поворота. Обогнув конус, возвращаются обратно, ползя на четвереньках, но через скамейку уже переваливаются. Эстафету передают касанием руки до следующего игрока.

Учитель.

– Молодцы, ребята. Вы отлично справились и с этим заданием. Давайте похлопаем себе.

– Вот ребята, мы и познакомились со всеми помощниками Цветка Здоровья. Давайте вспомним, как их зовут.

(Ребята вспоминают и называют помощников Цветка Здоровья.)

– Только вот где же сам цветок?

– Ой, а вам здесь еще одно задание от Веселого Настроения.

(Учитель достает 2 конверта, где лежат картинки, разрезанные на 7 частей, обратная сторона которых соответствует цвету радуги.)

Учитель читает задание.

«Соберите картинку в порядке расположения цветов радуги (начиная с красного), и вы получите ответ на вопрос: Где Цветок Здоровья?»

(Каждая команда собирает картинку, переворачивает изображение и видит, что на ней изображено.)

– Что же изображено на картинке?

(Ребята отвечают на поставленный вопрос.)

(На экране появляется слайд.)

– Да, это наш Цветок Здоровья, за которым мы должны ухаживать с самого детства, чтобы став взрослыми мы были всегда здоровыми. А кто же помогает нам в этом?

(Ребята вспоминают и называют помощников Цветка Здоровья и говорят для чего надо этим заниматься.)

Учитель.

– Вот и подошло к концу наше занятие. Сейчас, каждый из вас выберет ту фишку, которая соответствует вашему настроению после нашего занятия.

1. Красная фишка – мне все очень понравилось.

2. Зеленая фишка – не все понравилось.

3. Синяя фишка – мне не понравилось.

– Учитель проходит с мешочком, в котором лежат фишки. Дети берут необходимую фишку и складывают их в открытую коробочку. После этого они строятся в шеренгу.

– Учитель подводит итоги по фишкам и занятию.

Звучит музыка (минусовка). Ребята надевают обувь и организованно выходят из зала.

Список литературы

1. Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Материалы X Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 9 июля 2017 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – 236 с.
2. Методическая наука: вчера, сегодня, завтра: Материалы Международной научно практической конференции (17 декабря 2015 года, Арск). – Арск, 2015. – Вып. 1. – 271 с.
3. Основы здоровья: таблицы и схемы для начальной школы / Сост. Е.Ю. Чекина. – Харьков: Ранок, 2013. – 48 с.
4. Педагогический опыт: теория, методика, практика: Материалы IX Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 14 окт.201 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – №4 (9). – 368 с.