

# НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Зировой Эльпиды Викторовны

студентка

Филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки

**Аннотация.** В статье описываются приемы формирования ценностей здорового образа жизни во внеурочной деятельности. Актуальность рассматриваемого вопроса состоит в том, что во все времена школа играла важную роль в жизни ребенка, поэтому статья посвящена тому, как рассказать в непринужденной форме о том, что значит здоровье, как его сохранять, зачем это нужно делать. Описывается влияние семьи на личность ребенка.

**Ключевые слова:** здоровье, школьник, здоровый образ жизни, внеурочная деятельность, виды занятий.

«Здоровье – это еще не все, но все без здоровья – ничто» (Сократ).

Ни для кого не секрет, что в нынешнее время дети стали куда чаще болеть. Поввысился процент первоклассников, которые, приходя в школу, имеют уже врожденные или приобретенные заболевания. Помимо этого, у ребенка в начальных классах кардинально меняется распорядок дня и нагрузка. Здоровьесбережение играет важную роль в этот период. Дети должны иметь представление о том, что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ), уметь ценить не только свое здоровье, но и здоровье окружающих.

Исследования показывают, что именно знания о здоровом образе жизни служат решением проблемы ухудшения здоровья школьников. Знания ими приобретаются в ходе учебных занятий, либо во внеурочной деятельности. Например, раз в месяц проводятся «Уроки здоровья». Темы подбираются самые разные, этот выбор может основываться на интересах школьников или же по необходимости. На данных уроках дети учат стихи, разыгрывают сценки, проводятся различные викторины, их знакомят с правилами ЗОЖ. В конечном итоге у детей формируется положительное отношение к здоровью, мотивация его оберегать. Все занятия можно проводить с родителями [4].

Чтобы облегчить процесс формирования представлений о здоровье, нужно больше времени уделять внеурочной деятельности. В своей статье я расскажу о некоторых видах занятий.

Одним из видов является организация и проведение экскурсий и походов. Экскурсии в природу, музеи, театры, на выставки. Ребенок с удовольствием проводит время в подобных местах, он невольно развивается не только в духовном плане, но также это влияет на его

физическое и психическое здоровье. Прогулки на природе способствуют развитию чувства любви к родным местам и Родине, расширяют кругозор ребенка [2].

Помимо экскурсий, можно разрабатывать проекты и проводить исследования, в которых дети активно принимают участие, сами находят информацию. Чем больше информации ребенок найдет сам, тем лучше он ее усвоит. Конечно, будет лучше, если родители примут участие в исследовании вместе со своим ребенком, так как дети зачастую не полно понимают те или иные термины. Во время проектирования дети развиваются сразу в нескольких областях: они узнают много нового о здоровье и здоровьесбережении, разучивают различные стихотворения, поговорки и пословицы. Наглядным путем, дети лучше усваивают то, к чему приводят вредные привычки, как они пагубно влияют на наше здоровье [6].

Следующий вид, о котором хотелось бы рассказать, это спортивные мероприятия. Как минимум раз в год проводится «День здоровья», где дети участвуют в спортивных конкурсах, эстафетах. Помимо данного мероприятия рекомендуется организовывать и другие. Например, можно провести турнир «Здоровые и спортивные», в котором принимают участие школьники вместе с родителями. Турнир несет в себе сразу несколько целей и задач, это: пропаганда здорового образа жизни; воспитание любви и гордости за свою семью, уважения к сверстникам; содействие укреплению отношений между детьми; воспитание чувства ответственности и взаимопомощи. Также укрепляется организм ребенка, улучшаются его физические навыки. После проведения мероприятий дети могут оформить стенгазету о том, чему они научились, что им понравилось; этими действиями они как бы призывают других ребят к участию в подобных событиях [1].

Еще хотелось бы выделить различные кружки, которые направлены на здоровьесбережение и на формирование представлений о здоровом образе жизни у детей. В подобных кружках с детьми проводится ряд мероприятий, таких как: просмотры фильмов о здоровье, проведение подвижных игр, чтение литературы. Темы также формируются в соответствии с интересами детей, например, можно обсуждать следующие вопросы: «Как вырасти здоровым?», «Что значит быть здоровым?», «Что вы знаете о вредных привычках?», «Занятия спортом – это полезно», «Гигиена в жизни человека» [3].

Также, следует организовывать встречи с интересными людьми. Дети с трепетом относятся, когда к ним в школу на беседы приходят взрослые разных профессий. К примеру, на внеклассное мероприятие, посвященное здоровому образу жизни, может прийти медицинский работник, который расскажет детям о том, к чему могут привести вредные привычки или же пассивный образ жизни. Или же занятие может посетить чей-то родитель, он будет выступать для школьников как пример для подражания. В процессе беседы дети задают вопросы, интересующие их [5].

Конечно же, одним из приемов является организация работы с родителями, то есть проводятся индивидуальные и групповые беседы. Источником большинства информации служит для ребенка его семья. Через собственные примеры родители прививают определенное поведение ребенка по сбережению и укреплению своего здоровья. Родители, к сожалению, не всегда демонстрируют примеры здорового образа жизни, но в этом и состоит задача подобных бесед. Цель их состоит в том, чтобы проинформировать родителей, что они являются главным показателем того, каким вырастет их ребенок, как сформируется его личность, отдельные качества. Процесс формирования ценностей здорового образа жизни ребенка является задачей не только педагогов, но и его семьи, общества, которое его окружает [2].

Все приемы хороши по-своему, важно ссылаться на интересы детей, чтобы весь процесс не обременял ребенка, не казался ему трудным. Заинтересовав школьника однажды, вы получите результат на долгие годы.

Хотелось бы отметить, что главной задачей педагога, который трудится над формированием ценностей здорового образа жизни у детей, является подготовка школьника к его будущей взрослой самостоятельной жизни. С помощью учителя дети становятся нравственно и физически здоровыми, учатся ценить и оберегать не только свое здоровье, но также здоровье окружающих.

#### **Список литературы:**

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М.: Просвещение, 2010. – 310 с.
2. Каган М.С. Философия культуры. – СПб: ТОО ТК «Петрополис», 2006. – 416 с.
3. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М.: Просвещение, 2004. – 132 с.
4. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 168с.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 68 с.
6. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М.: Просвещение, 2007. – 129 с.