

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Администрация Морозовского района**  
**МБОУ "Гимназия №5 г. Морозовска"**

## **Доклад**

**«Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни»**

**Подготовила:**

Учитель физической культуры

Лубенская Анна Александровна

Морозовск 2023

Здоровье – это главное достояние любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Для этого с раннего детства нужно соблюдать здоровый образ жизни.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья, обучающихся, является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности детей. Рассмотрим некоторые из них.

Одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ мы считаем практические занятия.

Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы. Приведем для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с школьниками.

#### 1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

#### 2. Здоровые зубы:

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
- почистить зубы щеткой и пастой;
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

#### 3. Красивые ногти:

- показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;
- правильно подстричь ногти на руках;
- порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отрачивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

#### 4. Внешний вид:

- выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;
- показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;
- доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

Беседы - очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия.

Спортивные соревнования- одна из неотъемлемых форм здорового образа жизни. Они позволяют определить уровень физической, тактической и технической подготовки обучающихся. Способствуют развитию правильных привычек, формируют потребности в систематических занятиях спортом, укрепляют здоровье, помогают тренеру и ребенку объективно оценить итоги спортивной деятельности.

Кроме того, применительно к закреплению полезных привычек, формированию позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью большое значение в педагогическом арсенале учителя имеет игра. Игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Какие же игры могут быть использованы для формирования знаний о ЗОЖ.

Во-первых, это подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать враспынную по всей площадке). Однако, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспосабливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуются приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Во-вторых, интеллектуальные игры, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблематике здорового образа. Примером такой игры может быть игра «Отгадай слово». Переставляя буквы, разгадайте слова и расскажите, что помогает человеку быть здоровым.

Факторы здорового образа жизни:

1. Движение, прогулка, режим, правильное питание и, конечно, осторожность. Одна из форм поддержания здоровья – это движение. Движение – это жизнь. Человек, который мало двигается, быстро стареет, полнеет, дряхлеет.

2. Прогулка необходима для снятия стресса, поддержания хорошего настроения, встречи с друзьями, отдыха. Закончи свой день прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее.

3. Правильное питание – залог долголетия. Неправильное питание приводит к болезням.

4. Человек должен быть внимательным и осторожным повсюду: в быту, на улице, на производстве, при обращении с животными. Осторожность – одно из важнейших качеств человека, продлевающих его жизнь.

5. Режим необходим, как воздух. Правильное распределение времени в течение всего дня снимает утомляемость всего организма, повышает его работоспособность.

В МБОУ «Гимназии № 5», ведется работа по формированию здорового образа жизни. Проводятся беседы по технике безопасности при работе с электроприборами, об осторожном обращении с огнем, о том, что здоровье превыше всего. Изучают дорожные знаки и правила поведения на улице. Регулярно проходят спортивные состязания, спортивные секции, прогулки на свежем воздухе, сопровождая их подвижными играми. Учащиеся получают навыки оказания первой помощи при ожогах, при укусах животных.

**Вывод:** Таким образом, в работе, направленной на формирование знаний о ЗОЖ у обучающихся, применяются разные методы работы с детьми, занимательная беседа, спортивные соревнования, спортивные секции, инсценирование ситуаций, просмотр спортивных кинофильмов и др., важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и на природе, экскурсии, уроки – путешествия, праздники, игры, викторины. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей обучающихся при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.