

# **формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни**



**Лубенская Анна Александровна  
учитель физической культуры**

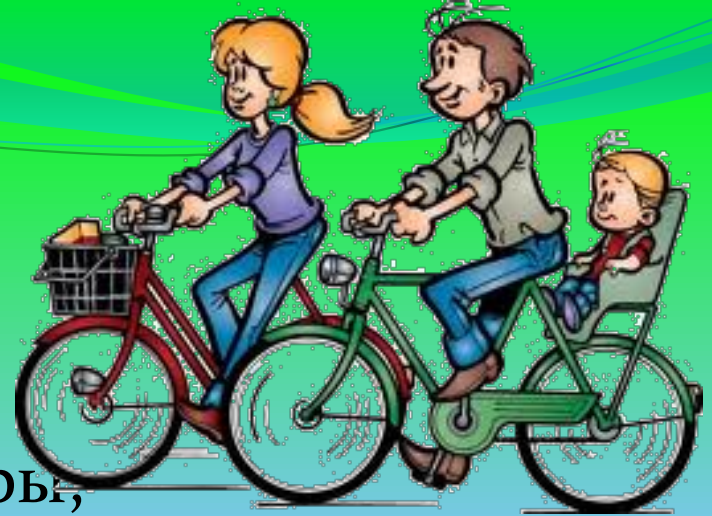
**Здоровье** - это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, социальных, духовных функций человека и общества, а также оптимальной трудоспособности и активности при максимальной продолжительности жизни, которые определяются уровнем освоенности общечеловеческих, государственных, региональных и национальных ценностей культуры.



**Образ жизни** - это устойчивый, сложившийся в определенных общественно - экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

## Составляющие:

- научные знания;
- медико-профилактические меры,
- рациональный режим дня, труда и отдыха;
- двигательная активность;
- правильно организованное питание;
- отсутствие вредных привычек.



## Компоненты формирования здорового образа жизни:

- отказ от вредных для здоровья привычек, среди которых мы можем назвать курение, алкоголь, наркоманию и токсикоманию;
- отказ от чрезмерного увлечения компьютером.



# Факторы, формирующие здоровый образ жизни и способствующие укреплению здоровья школьников:

- рационально организованный режим дня;
- сбалансированное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- занятия по физической культуре на открытом воздухе;
- закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка;
- регулярное качественное медицинское обслуживание;
- благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия;
- пример семьи и педагогов.



# Методы и приемы формирования знаний о ЗОЖ:

- «урокам здоровья»;
- практические занятия;
- беседы;
- чтение;
- рисование;
- наблюдение за природой;
- игры;
- проектная деятельность детей.



# Проект «Сохранение здоровья»

«участие в  
спортивных  
соревнованиях»

Спортивные секции

Беседа  
«ЗОЖ-наша жизнь»



Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.







SHOT ON REDMI 9  
AI QUAD CAMERA





## Основные критерии сформированности знаний о здоровом образе жизни :

- Знания детей о строении тела человека , о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
- Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
- Владение навыками, приемами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
- Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации, получаемой из газет и журналов, радио, телевидения, интернета.
- Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

# Выводы:

- 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.

