

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Иштымбальская основная общеобразовательная школа»

Районная научно-практическая конференция педагогических работников

***Роль внеклассных мероприятий в формировании
здорового образа жизни у подростков***

Доклад.

Автор: Васильева Людмила Евгеньевна,
учитель русского языка и литературы



Иштымбал

2017 г.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создаёт для них психологические трудности. Специфика

современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, характером эмоционального фона и другими факторами. В связи с этим одной из актуальных практических задач классного руководителя является создание комфортной, психологически здоровой образовательной среды, способствующей воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, формировании навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Одним из направлений воспитательной программы «Я расту», составленной мною на 2012 – 2017 учебные года, является физкультурно-оздоровительное. Цель данного направления: развитие физически здоровой личности. Задачи: воспитание негативного отношения к вредным привычкам, стремления вести здоровый образ жизни.

Формы организаций внеклассных мероприятий самые разные: спортивные соревнования, игры, дни здоровья, тематические классные часы, беседы, походы и экскурсии на природу.

Целью внеклассных мероприятий является осознание учащимися уникальности, неповторимости своего Я, формирование и развитие представлений о здоровье как важнейшей составляющей этого Я, создание мотивации на здоровый образ жизни. При проведении мероприятий учитываются возрастные особенности обучающихся, а также интересы, присущие каждой возрастной группе.

Дети до 14 лет лучше усваивают информацию в ходе различных подвижных игр или викторин. Эту особенность можно использовать для объяснения принципов здорового образа жизни в простой и интересной форме. «Дорога к доброму здоровью» - так называется игра-путешествие для учащихся 5-6 классов. В игре принимают участие две команды. Они путешествуют по станциям: «Чистюлькино», «Спортивная», «Лекарственные растения», «Вредные привычки», «Дорожное движение». В игровой форме школьники приходят к выводу, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу. Игра нацеливает детей на то, как можно стать крепкими, закалёнными, весёлыми и надолго сохранить своё здоровье.

Для учащихся 7 – 8 классов можно провести конкурсное мероприятие «Праздник здоровья», в котором ребята смогут показать не только теоретические знания, но и проявить свои творческие способности. Мероприятие состоит из пяти конкурсов: в первом – «Если хочешь быть здоров» - нужно написать свод правил или кодекс здоровья; во втором – «Музыкальном конкурсе» - необходимо вспомнить и исполнить отрывки из песен, чтобы в каждом из них прозвучали слова «воздух», «солнце», «вода». Третий конкурс – «Правильное питание»: необходимо составить меню из предложенных продуктов. В четвёртом «Спортивном» конкурсе участникам предлагаются карточки, на которых указан вид спорта (хоккей, лёгкая атлетика, горные лыжи, парашютный спорт), им нужно всей командой изобразить либо вратаря, либо бегуна, горнолыжника или парашютиста.

Пятый конкурс – «Я и художник, и поэт»: нужно нарисовать плакат-протест против вредных привычек и защитить его. Данное мероприятие нацелено на сознание детьми того, что посредством творчества можно формировать представление о здоровом образе жизни.

С учащимися 8-9 классов целесообразно провести деловую игру «Особенности национальной кухни». В ходе игры выясняются основные принципы выполнения одного из постулатов здорового образа жизни – рационального (сбалансированного) питания; оцениваются достоинства и выделяются недостатки разных видов национальной кухни; составляется список рекомендаций по изменению пищевого рациона современного человека. В конце игры можно дать домашнее задание: оценить сбалансированность своего суточного рациона питания и его соответствие требованиям «золотого правила».

Одним из главных условий формирования здорового образа жизни является правильное питание. Поэтому я разработала цикл бесед о здоровом питании для учащихся 5-9 классов: «Что мы едим?», «Здоровое питание – залог успеха», «Приятного аппетита», «Пища должна содержать витамины», «Правильное питание в подростковом возрасте». Такие беседы – не только сухая информация, но и обыгрывание различных ситуаций, составление меню школьника, разгадывание кроссвордов, объяснение значений пословиц. Что нужно для человека для здорового питания? Что человек должен знать о продуктах? Ответить на эти вопросы поможет исследовательская работа. Такое исследование мои ученики провели по грибам. И Королёва Регина выступила на районной научно-практической конференции школьников «Я – исследователь» в 2016 году.

Классный час «Если хочешь быть здоров» посвящён профилактике наркомании, курения, алкоголизма среди подростков. Мероприятие состоит из двух частей. Первый этап – викторина – «Почему и как?», где ученикам нужно ответить на ряд вопросов. Вопросы затрагивают многие аспекты физиологического строения человека, рассматривают необходимость соблюдения правил личной гигиены, режима дня, а также правила оказания первой медицинской помощи. Второй этап – конкурс «Спасибо, нет...». Его суть заключается в следующем: участникам задаются различные ситуации и нужно найти выход из них.

Развитию личностного интереса школьников к своему здоровью способствуют конкурсы плакатов, рисунков, презентаций в защиту здорового образа жизни. Работы моих учеников представлены не только на школьных конкурсах, но и на районных. Так презентация ученицы «Здорово здоровым быть» заняла второе место в районном конкурсе «Хочу быть здоров» в 2015 году.

Совершенствованию физических способностей ребёнка и укреплению здоровья и повышению защитных сил организма способствуют подвижные игры и спортивные состязания. Основное место для детей 5 – 9 классов занимают игры с характерным соревновательным началом. Подростки предпочитают составлять постоянные команды, чётко соблюдать правила

игры. Они с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм: «Весёлые старты», «Игры по-братски», «Большие гонки», «Старты будущих призывников», где учащиеся в игровой форме демонстрируют не только спортивные, но и творческие навыки. Проведение мероприятия «Игры по-братски» - это реализация активной подвижности, позитивных эмоций! И занятие находится всем без исключения: «кто-то в шахматы играет, кто-то метко в дарц стреляет, кто-то катит мяч ногой, кто-то мыслит головой!» А при проведении игры «Большие гонки» решаются и профилактические – закаливающие задачи. Ребята с удовольствием играют при легком морозце в подвижные игры, катаются на лыжах, играют в народные игры.

Результатами системной воспитательной работы по формированию здорового образа жизни у подростков явились снижение общего процента заболеваемости в классе простудными заболеваниями, призовые места в спортивных соревнованиях не только в школе, но и в районе, отсутствие подростков, имеющих вредные привычки.

Здоровый образ жизни подростков – это не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Формирование установки на здоровый образ жизни у подростков станет возможным тогда, если воспитанник с помощью педагога поверит в свои силы и захочет стать лучше.

Используемые источники.

1. <https://infourok.ru/formirovnaie-zozh-u-podrostkov-493304.html>
2. <http://cdod-usinsk.ucoz.ru>
3. <http://педагогика-безопасности.пф/stati/pedagogika-bezopasnosti-2014/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-podrostkov/>

Используемая литература.

4. Классные часы: «Сюрпризы» переходного возраста/ авт.-сост. М.Ю Михайлина, М.В.Лысогорская, М.А.Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Культура здоровья школьников. 5-11 классы: комплексно-тематические занятия/ авт.-сост. К.Е.Безух и др. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Личностное становление подростка. 8-9 классы. Автор-составитель О.А.Ещеркина. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2008.