

Реализация проекта «Будьте здоровы!»

средствами активных методов обучения по здоровьесбережению

Метлицкая Антонина Александровна
учитель начальных классов
МАОУ СОШ№18
г. Приморско-Ахтарск Краснодарский край

***Аннотация:** в статье раскрывается понятие здоровьесберегающих технологий на современном этапе образования, показывается эффективное использование активных методов обучения по здоровьесбережению как в учебном процессе, так и во внеурочной деятельности на примере проекта «Будьте здоровы!». Забота о здоровье - одна из приоритетных задач начальной школы. Формирование здорового образа жизни происходит непрерывно и целенаправленно.*

Здоровье - это главная ценность жизни. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье –это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Формирование здорового образа жизни происходит непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта **проблема** для начальной школы в связи с введением федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО).

В основе ФГОС лежит **системно-деятельностный** подход, который предполагает воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям современного общества, обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья.[1]

Личностные результаты освоения основной образовательной программы НОО сформированы из установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.[1]

Практика показывает, что с состоянием здоровья школьников связана успешность их обучения. Потому так важно современному педагогу моделировать педагогический процесс с применением активных методов обучения (АМО) и **здоровьесберегающих технологий**, которые являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы и ориентированы на укрепление здоровья, стимулирование положительных чувств успеха, оптимизма и веры в свои силы и способности.

Здоровьесберегающие технологии, по мнению В.Д. Сонькина, – это:

- условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [2].

Дидактически верно проработанный урок или мероприятие – самый здоровьесберегающий для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Здоровьесберегающие технологии обучения предполагают использование **разных** форм **активных** методов и приёмов работы с учащимися по: обучению здоровья; воспитанию культуры здоровья; формированию здоровья; укреплению здоровья.

Как показывает практика, большинство учителей применяют, в основном, репродуктивную методику обучения, недостаточно используя активные методы обучения. К таким недостаточно используемым средствам относится подвижная игра, [3] которая просто необходима младшему школьнику.

Сегодня пока не существует общепринятого определения активных методов. В широком понятии АМО – это современные формы организации обучения (интерактивный семинар, тренинг, проблемное обучение, обучение в сотрудничестве, обучающие игры и др.). В узком понятии к АМО относят

отдельные методы, решающие конкретные задачи. Например, в **гlossарии** Федерального портала «Российское образование» даётся такое определение:

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ –методы, стимулирующие познавательную деятельность обучающихся. Строятся в основном на диалоге, предполагающем свободный обмен мнениями о путях разрешения той или иной проблемы. А.м.о. характеризуются высоким уровнем активности учащихся. Возможности различных методов обучения в смысле активизации учебной и учебно-производственной деятельности различны, они зависят от природы и содержания соответствующего метода, способов их использования, мастерства педагога. Каждый метод активным делает тот, кто его применяет [4].

Активные методы обучения (АМО) – это система методов, обеспечивающих активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности учащихся в процессе освоения учебного материала [5]. АМО строятся на практической направленности, игровом действии и творческом характере обучения, интерактивности, разнообразных коммуникациях, использовании знаний и опыта обучающихся, групповой форме организации их работы, вовлечении в процесс всех органов чувств, деятельностном подходе к обучению, движении и рефлексии. АМО в полной мере удовлетворяют одному из главных принципов здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов: **«Не навреди!»** Все применяемые методы, приёмы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя. Для каждого этапа урока используются свои активные методы, позволяющие эффективно решать конкретные задачи. Выбор метода зависит от многих условий:

- цели обучения;
- уровня подготовленности учащихся;
- возраста учащихся;
- времени, отведенного на изучение материала;
- оснащённости школы;
- теоретической и практической подготовленности учителя.

Что приобретает ученик, пройдя через такой процесс обучения? Самое главное – у него нет страха перед неизвестным, появляется потребность в общении, самостоятельность при решении учебных задач, он умеет доказать своё и уважает чужое мнение, вырабатывает способность к самоконтролю и переживанию, получает яркие эмоции, психологическую разрядку. АМО используются на всех уроках и делятся на методы: *начала урока; выяснения целей, ожиданий, опасений; презентации учебного материала, организации самостоятельной работы; релаксации; подведения итогов.* Каждый метод обучения содержит в себе свой набор приёмов, которые помогают наиболее эффективно реализовать метод на практике.

Методы начала образовательного мероприятия

Методы «Мой цветок», «Галерея портретов», «Поздоровайся локтями», «Поляна снежинок», «Измерим друг друга», «Летающие имена» эффективно и динамично помогут вам начать урок, задать нужный ритм, обеспечить рабочий настрой и хорошую атмосферу в классе.

«Поздоровайся глазами» Поздороваться друг с другом не словами, а молча, глазами. При этом постараться глазами показать, какое у вас сегодня настроение.

«Подари подарок другу». Необходимые материалы: запись песни «Дружба», подарочная коробка с подарком внутри. Проведение: учащиеся под музыку передают (дарят) подарок друг другу. Когда музыка заканчивается, подарок достаётся тому, у кого он оказался в руках. Каждый ученик передаёт коробку со словами: «... (имя), я дарю этот подарок тебе! Ты мой друг!»

Методы выяснение целей, ожиданий и опасений

Такие методы, как «Список покупок», «Дерево ожиданий», «Лицензия на приобретение знаний», «Разноцветные листы», «Фруктовый сад», «Солнышко и туча» позволяют эффективно провести выяснение ожиданий и опасений и постановку целей обучения.

«Компот» Материалы: лист, на котором нарисована кастрюля, стикеры разного цвета, маркеры разных цветов. Время работы: до 30 мин. Объясняется, что, начиная любое дело, человек имеет ожидания и опасения. Всё это в нём «кипит»: у кого-то сильно, а кто-то даже этого не замечает. Представим это состояние в

виде кастрюли с компотом. Участникам предлагается на стикерах написать ожидания и опасения и приклеить их на кастрюлю. Ее можно разделить пополам, ближе ко дну клеить опасения, а сверху – ожидания. Самостоятельная работа до 10 мин., а потом обсуждение.

Методы презентации учебного материала

На этом этапе требуется проявление творчества и фантазии учителя. Чем ярче, интересней и образней будет презентация нового материала, тем быстрее и прочнее будет усвоена новая тема. Наряду с привычным традиционным рассказом, эмоциональным представлением нового материала используются активные методы: «Инфо-угадайка», «Кластер», «Мозговой штурм», «Синквейн», «Пометки на полях» или «Инсерт» и др. Применяются при работе в группах, в паре, индивидуально.

Пример метода «Инфо-угадайка» на уроке окружающего мира из практики автора. опубликован в журнале «Метод-сборник» [6].

Методы организации самостоятельной работы над темой

Помогают обучающимся при организации самостоятельной работы над новой темой всесторонне и глубоко проработать новый материал, поддерживая познавательный интерес формой игры «Творческая мастерская», «Инфо-карусель», «Автобусная остановка». Создание сменных или постоянных групп для обсуждения – «Ульи». Для проведения дискуссии и принятия решений – методы «Светофор», «На линии огня» (каждая команда защищает свой проект 2-3 предложениями).

Методы релаксации

Позволяют снять усталость, напряжение, восстановить энергию перед выполнением сложной учебной задачи. Не стоит забывать о восстанавливающей силе релаксации на уроке. Ведь иногда нескольких минут достаточно, чтобы встряхнуться, весело и активно расслабиться, восстановить энергию. Методы релаксации «Четыре стихии», «Дирижёр», «Снежинки» позволят сделать это, не выходя из класса.

«Четыре стихии»- это земля, вода, воздух, огонь. Если скажут «земля» - дети приседают на корточки и дотрагиваются руками до пола. На слово «вода» -

вытянуть руки вперёд и совершить плавательные движения. «Воздух» - поднимаются на носочки и поднимают руки вверх. «Огонь»- вращают руками в локтевых и лучезапястных суставах.

«**Постройся по росту**». Детям завязывают глаза и предлагают построиться по росту в шеренгу. После того, как все участники займут свои места, повязки снимаются и проверяется результат.

«**Пантомима**». Класс делится на 3 группы. У каждой группы есть задание, они должны изобразить предмет или какое-либо действие. При этом нельзя ничего говорить, а можно показывать только мимикой, жестами или действиями.

Методы подведения итогов

Завершить урок, внеклассное мероприятие можно, применив такие методы, как «Итоговый круг», «Ромашка», «Мухомор», «Мудрый совет».

Итоговый круг. Подготовленные представители группы встают в круг, задают вопросы детям других групп, те в свою очередь отвечают (работают по кругу) .[5].

Эти методы помогают эффективно, грамотно и интересно подвести итоги урока или мероприятия. Для учителя этот этап очень важен, поскольку позволяет выяснить, что ребята усвоили хорошо, а на что необходимо обратить внимание. Кроме того, обратная связь от учеников позволяет учителю скорректировать урок на будущее.

Многие АМО были использованы при реализации проекта **«Будьте здоровы!»**

Цель: популяризация и привитие учащимся навыков здорового образа жизни.

Краткая аннотация проекта

В ходе работы над проектом учащиеся начальных классов определятся в понятии здорового образа жизни как системы здоровьесформирующих видов деятельности, приобретут навыки самоконтроля, самооценки, научатся применять знания и полученные навыки в повседневной жизни. «Продукты» проектов учащихся: рисунки, памятки, буклеты, творческие работы, презентации и др. станут основой для классного уголка в рубрике **«Сам себе я помогу и здоровье сберегу!»**, а так же для пополнения индивидуального Портфолио. Лучшие работы будут опубликованы на сайтах школы, педагога и на сайте для одарённых детей «Алые паруса».

Методы: активные методы обучения (АМО), фронтальный, групповой, практический, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий, наблюдение, анализ.

Основополагающий вопрос: Что влияет на здоровье человека?

Проблемные вопросы:

Как поддерживать своё здоровье?

Что предпринять, чтобы оставаться здоровым долгие годы?

Можем ли мы сами влиять на своё здоровье?

Учебные вопросы:

Что такое здоровье?

Что такое образ жизни?

Что значит здоровый образ жизни?

Зачем нужно ли соблюдать режим дня?

Для чего нужна утренняя гимнастика?

Как спортивные и подвижные игры влияют на здоровье человека?

Что будет со здоровьем человека, если не заниматься физкультурой и спортом?

Что такое гигиена?

Почему важно соблюдать правила личной гигиены?

Какую роль для здоровья играет питание?

Важен ли для здоровья режим питания, и почему?

Почему для здоровья важно закаливание?

Что такое самоконтроль?

Какие виды спорта вы знаете?

План проведения проекта

1. Мотивация на работу над проектом (стартовая презентация, тестирование)
2. «Мозговой штурм» (идеи и темы исследований учеников)
3. Создание **Дерева здоровья**, на которое будут вывешиваться итоги исследований, интересная информация, вопросы для обсуждения
4. Сбор информации в накопительные папки групп.
5. Планирование работы
6. Составление **Листка здоровья** по итогам наблюдения за здоровьем

7. Оформление планшета (стенда) или мультимедийной презентации.
8. Презентация результатов.
9. Рефлексия и оценивание
10. Единая презентация-отчёт «Если хочешь быть здоров!»
11. Пресс-конференция с участием родителей
12. Синквейны, памятки (буклеты) «**Правила здорового человека**»
13. Подведение итогов. Рефлексия.

Как видим, проектную деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий можно рассматривать как одну из самых перспективных, т.к. она повысит *результативность в образовательном процессе, сформирует у учащихся, педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие.*

Учителя начальных классов помогают каждому ребенку осознать свои способности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья. Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха. Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал. Подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учётом его возрастных особенностей.

Таким образом, **здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии** можно рассматривать как одну из самых перспективных систем. Их разумное применение в комплексе с АМО в работе педагога повысит результативность в образовательном процессе, сформирует у учащихся, педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение, укрепление здоровья и гармоничное развитие.

Помните, здоровье — это **дар**, который нужно не растрчивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.

Список литературы

1. Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триадафарм, 2002. –144 с.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы. – М.: Вако, 2004. – 296 с.
4. **Глоссарий** портала «Российское образование» [Электронный ресурс] http://www.edu.ru/index.php?op=word&page_id=50&wid=11 (Дата обращения: 20.07.2017).
5. Активные методы обучения. Электронный курс. Международный Институт Развития «ЭкоПро», Образовательный портал «Мой университет», [Электронный ресурс] <http://www.moi-universitet.ru/> (Дата обращения: 25.07.2017).
6. Метлицкая А.А. Презентация учебного материала посредством применения активных методов обучения на уроках в начальной школе. Метод-сборник. Всероссийский журнал для работников образования [Электронный ресурс] 2016, <http://metod-sbornik.ru/nachalnye-klassy-gpd/1344-05104> (Дата обращения: 25.07.2017).