

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (из опыта работы на примере реализации проекта)

БОЧКАРЕВА Лариса Николаевна

почетный работник общего образования Российской Федерации, учитель начальных классов

КОСТЫРИНА Наталья Васильевна

отличник народного образования Российской Федерации, учитель начальных классов

МБНОУ «Гимназия № 17 им. В.П.Чкалова»

г. Новокузнецка Кемеровской область, Россия

В статье содержатся сведения сохранения и укрепления здоровья обучающихся, о факторах, оказывающих влияние на здоровье обучающихся, о возможности решения этих задач в рамках программ по внеурочной деятельности, о реализации программ внеурочной деятельности на примере поэтапного осуществления проекта «Наша переменка» в начальной школе.

Ключевые слова: начальная школа, внеурочная деятельность, организация и реализация проектной деятельности, сохранение и укрепление здоровья школьника.

Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся на сегодняшний день очень актуальна. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни. Внеурочная деятельность по формированию здорового образа жизни включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Одной из важных задач является формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье обучающихся; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; навыков конструктивного общения младших школьников друг с другом. Решение этих задач возможно в рамках программы по внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок». Формами проведения занятий являются различные игры, в том числе и игры на перемене. В ходе реализации программы обучающиеся должны знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека; способы сохранения и укрепления здоровья; соблюдать общепринятые правила в школе; значение физических упражнений и игр для сохранения и укрепления здоровья. Также они должны заботиться о своем здоровье; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; применять коммуникативные и презентационные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; принимать разумные решения по поводу личного здоровья.

Одним из возможных вариантов реализации программы является проект «Перемена – перемена!», буклет, созданный в результате Проекта «Перемена, перемена!». Всем известно, что школьная перемена таит в себе не меньше проблем, чем урок. Правильная организация перемен – важная задача сбережения здоровья школьника. С учетом возрастных и физиологических особенностей младшего школьного возраста при отсутствии организации на перемене повышается опасность возникновения травматических ситуаций во время отдыха обучающихся. Организованные игры на перемене не только помогают детям отдохнуть, но и обучают умению смены видов деятельности с интеллектуальной на двигательную, учат культурному общению и дружелюбному отношению к окружающим. От того, насколько глубоко смогут переключиться дети с учебной деятельности на игровую, зависит снятие физического и умственного напряжения, поддержание работоспособности на уроке и сохранении здоровья ребенка в целом.

В связи с этим возникает проблема: как правильно организовать перемену?

Участие в получении конкретного продукта обучающимися научит их положительному отношению к своему здоровью, даст уверенность в своих силах, повысит самооценку, поможет грамотному использованию подвижных игр и правил общения при их проведении. Работа над данной проблемой была построена посредством метода проектов, самого распространенного вида исследовательского труда, который развивает социальный аспект личности за счет включения ее в различные виды деятельности, прививает учащимся жизненно необходимые знания и умения.

Создание проекта было разделено на несколько этапов:

1. Подготовка: определение темы, целей, актуальности, выдвижение гипотезы данного проекта; деление учащихся на группы.

Целями учебного проекта стали:

- формирование у обучающихся представлений о здоровом образе жизни;
- повышение интереса к коллективным подвижным играм;
- воспитание сознательного отношения к своему здоровью;
- воспитание чувства товарищества и уважения к своим сверстникам.

Задачами проекта являлись:

- формировать умения к организации рабочего дня;
- формировать информационные умения: осуществлять поиск и выбор нужной информации, структурировать ее и сохранять;
- формировать презентационные умения: использовать различные средства наглядности, демонстрировать артистические умения.

Основополагающим вопросом был выбран вопрос: Кому и зачем нужны здоровые люди? Проблемный вопрос: Как подвижные игры влияют на сохранение собственного здоровья младшего школьника.

Различным группам учащихся были поставлены следующие учебные вопросы:

Исследователям:

- Как с пользой для здоровья отдохнуть на перемене? Ретроспектива и перспектива школьных игр на перемене.

Наблюдателям:

- Какие правила необходимо соблюдать во время подвижных игр, чтобы сохранить и улучшить свое здоровье? Роль игры как средство здоровьесбережения младшего школьника.

Организаторам:

- В какие подвижные игры можно поиграть на перемене с одноклассниками?

Подбор и демонстрация подвижных игр на перемене.

2. Планирование: определение источников ин-

формации, ее сбор и анализ. Для этого учащимся было необходимо: просмотреть книги и издания периодической печати по теме, спросить у родителей, в какие подвижные игры играли в детстве они, просмотреть материалы телевидения, использовать Интернет. Записать то новое, что узнали. Был определен возможный способ предоставления результатов – доклад, презентация, рисунок, газета и распределены обязанности в группах. Учитель должен был создать для родителей и учащихся буклет-рекламу по соответствующей теме.

3. Исследование: формулирование проблемы; выдвижение гипотезы решения проблемы; выбор методов исследования.

Для этого детям дали подумать самостоятельно над вопросами: Что я об этом знаю? Какие мысли я могу высказать про это? Какие выводы я могу сделать из того, что мне уже известно. Понаблюдать и записать интересную информацию, полученную с помощью наблюдений, найти удивительные факты. По возможности сделать фотографии или зарисовки. Провести эксперимент, составив план и результаты эксперимента по проведению подвижных игр.

4. Результаты и выводы. Результатом выполненного проекта должен быть конкретный результат, готовый к внедрению. Продукт проектной деятельности: Стенд – выставка «Наша перемена» для использования всеми обучающимися. Публикации учителя: буклет – реклама для обучающихся и их родителей.

5. Представление отчета на классном часе и родительском собрании.

Оценка результатов и процесса – организация рефлексии, самооценка, взаимооценка.

Критерии деятельности:

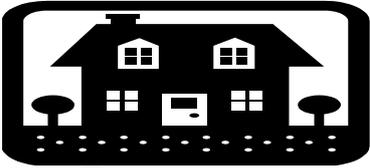
1. Моя работа повлияла на результат работы всей группы.

2. Что я узнал и чему научился, выполняя данный проект.

3. Чему мне еще необходимо научиться.

Каждый проект – это творчество, это личностное знание, полученное в результате совместной деятельности.

БУКЛЕТ – РЕКЛАМА ПРОЕКТА «ПЕРЕМЕНА – ПЕРЕМЕНА!»

<p><i>Правила проведения игр</i> Соблюдай <u>правила игры</u>. Неукоснительно соблюдай правила <u>техники безопасности</u> во время игры. <u>Не оскорбляй</u> и не обижай товарищей. Помни – каждый человек – личность. <u>Умей проигрывать</u>. Не злись и не обижайся.</p>	<p>Фото класса с перемены во время проведения подвижных игр</p>	<p>Перемена, перемена!</p>
	<p>г. Новокузнецк Гимназия № 17 Класс 1 «А»</p>	 <p><i>Перемена, перемена, Заливается звонок...</i></p>
<p>Вместе весело играть!</p>		
<p><i>Дорогие ребята!</i> В ходе проекта вы станете: <u>Исследователями</u> (узнаете о проведении подвижных игр на переменах; в какие игры играли ваши родители; в какие игры сможете играть вы) <u>Наблюдателями</u> (узнаете, чем опасны неправильно организованные игры на перемене; чем полезны подвижные игры для здоровья) <u>Организаторами</u> (подберете безопасные игры и научите играть в них)</p>	<p><i>Учитель</i> станет вместе с вами: <u>Энтузиастом</u> (заинтересует вас, создаст эмоциональный настрой на работу) <u>Организатором</u> (поможет разделиться на группы) <u>Консультантом</u> (поможет при возникновении проблем) <u>Координатором</u> (поможет спланировать деятельность группы) <u>Экспертом</u> (даст оценку выполненной работы)</p>	<p><i>Уважаемые родители!</i> Приглашаем и Вас принять участие в нашем проекте! Вы можете: <u>рассказать</u>, в какие игры играли Вы на переменах; <u>помочь</u> найти безопасные подвижные игры; <u>разучить</u> с детьми и поиграть с ними в подвижные игры. <i>Помните, что главная радость человеческого общения – это общение с ребенком!</i></p>