***Как сделать уроки здоровья в школе интересными***

 Уроки здоровья в начальной и старшей школе: цели и задачи

Родителям давно следовало бы обратить внимание на правильную расстановку приоритетов в воспитании своего ребенка. Слишком часто главным показателем успешности они считают табель с отличными оценками и первые места на школьных олимпиадах, забывая при этом о физическом и психологическом здоровье подрастающего поколения.

Частично восполнить такое упущение помогут уроки ЗОЖ, которые сегодня включены в образовательные программы средней школы. Главная их цель – создание условий для возникновения у школьников самой сильной – внутренней – мотивации к ведению здорового образа жизни.

Задачи, которые ставятся перед педагогами, в долгосрочной перспективе помогут:

привить ребенку навыки обычной и психологической гигиены;

научить детей получать удовольствие от физической активности;

объяснить базовые основы правильного питания, соблюдения режима;

развить навыки самоорганизации и дисциплины.

Основной принцип, который соблюдается преподавателями ЗОЖ: акцент не на результате, а на вовлечении детей в образовательный процесс.

Занятия, которые планируется проводить, делятся на два типа: теоретические и практические. Игровые уроки для малышей, лекционный курс с просмотром тематических фильмов для старших классов, соревнования, школьные конкурсы и викторины – вот инструменты, с помощью которых можно увлечь детей любой возрастной категории и превратить уроки здоровья в веселое и познавательное действие.

Мнение учителя начальных классов: «Даже самый талантливый педагог не справится с такими задачами в одиночку, ведь время, отведенное ему, ограничено рамками урока. Родители должны быть вовлечены в процесс приучения детей к здоровому и правильному образу жизни. Самый эффективный воспитательный инструмент – собственный пример, поэтому в семье, где мама и папа занимаются спортом и предпочитают походам в “Макдоналдс” вылазки на природу, дети растут более здоровыми, активными и социально адаптированными».

Разработка и особенности тематических планов для детей разных возрастных категорий

Тематические планы для внеклассных занятий по ЗОЖ педагог составляет, исходя из основного принципа, который нужно донести до учеников: здоровье – главная ценность человека. Задача школы – по-настоящему увлечь детей идеями активного образа жизни, заразить их интересом к спорту, туризму, продуманному и осознанному времяпрепровождению. Планы для проведения Дней здоровья и уроков ЗОЖ в школах составляются с учетом возрастной категории аудитории.

Программы для учеников 1–4-х классов

Привлечь внимание младших школьников можно, активно вовлекая их в учебный процесс с помощью подвижных игр на переменке, использования красиво оформленных справочных материалов, интерактивных досок, фильмов.

«Детям, особенно малышам-первоклашкам, трудно усидеть на одном месте в течение нескольких уроков, поэтому небольшая разминка в перерывах между занятиями нужна и важна. Мы выходим в рекреацию и проводим короткую зарядку либо минут 10 развлекаемся подвижными играми – “попрыгунчиками” или “ручейком”», – делится опытом учитель начальных классов одной из школ Самары.

Теоретические уроки лучше организовать в игровом виде с активным участием детей. Методики можно применять разные: ученики могут заранее готовить материалы к занятиям, а потом обсуждать их вместе с педагогом. Можно пригласить на урок школьного врача, тренера какой-нибудь секции. Экскурсия по современному спортивному комплексу отлично дополнит любую программу.

Совет родителям: не оставайтесь в стороне от процесса. Помогите ребенку создать интересное учебное пособие. Заведите дома «дневник здоровья» и ежедневно (или еженедельно) отмечайте в нем выполнение планов по занятиям гимнастикой, прогулкам и прочим атрибутам ЗОЖ.

Программы для старшеклассников

Программы ЗОЖ для учеников средних и старших классов строятся на темах, напрямую связанных с этапами взросления, осознанием личной ответственности за свое здоровье и будущее. Психологические особенности возраста помогут мотивировать подростков следовать за модой на физическое совершенствование, отказаться от курения и алкоголя в пользу физической активности и занятий спортом, и это используется при формировании учебных программ.

Совет родителям: подростковый возраст – это возраст социализации, включения в сообщество сверстников или более старших знакомых. Но в этот период индивидуальность, инаковость всегда отторгается группой. Именно тогда возникает риск приобретения дурных привычек, дети начинают курить или выпивать «за компанию». Родителям нужно позаботиться о том, чтобы в окружении ребенка культивировалось здоровое отношение к своему телу, а общими интересами у группы были спорт и физическая активность.

Варианты тематик для уроков здоровья

Малышам, обучающимся в начальной школе, науку заботы о здоровье преподают на самых простых и понятных примерах. Ежедневные задачи, которые решает ребенок, становятся темами обсуждения на уроке. Хорошо, если при этом они будут разбираться и дома, а за их реализацией обязательно проследят родители.

В одной из самарских школ уроки здоровья для первоклассников проводит доктор Айболит. Один раз в две-три недели он приходит в класс и рассказывает о правилах гигиены, закаливании, прогулках, причинах разных болезней и мерах их профилактики. Дети отчитываются за прошлые занятия ЗОЖ, наклеивая на чудо-дерево листочки, на которых они написали свои достижения, и получают от него новые задания на дом.

Базовые варианты теоретических уроков для малышей с 1-го по 4-й класс затрагивают темы важности для здоровья ежедневной зарядки, развития силы и ловкости, соблюдения режима дня, правил питания и необходимости спорта.

Мнение педиатра с 22-летним стажем: «Среди школьников младших классов катастрофически растет количество детей с лишним весом, сколиозом, нарушениями зрения. В определенной степени это следствие массовой компьютеризации: школьники и дошкольники проводят у мониторов и планшетов слишком много времени. Задача родителей и учителей – объяснить им все опасности, связанные с сидячим образом жизни, создать мотивацию для занятий любыми видами спорта, обеспечить необходимую физическую нагрузку».

Вряд ли получится увлечь старшеклассников разговорами о правильном режиме, но найти темы ЗОЖ, близкие к их основным интересам, не так уж сложно. О здоровье с подростками говорят через призму роста их физических возможностей и внешней привлекательности.

Примерные сценарии уроков для средних классов и старшеклассников могут охватывать темы:

красивое и здоровое тело – это модно;

вредные привычки – как они влияют на состояние организма и достижения в спорте и учебе;

наркотики и другие зависимости – путь в тупик.

Практические уроки ЗОЖ – это наиболее интересная часть учебной программы и для первоклашек, и для будущих выпускников. Методики их проведения во многом зависят от общей учебной программы, педагогического подхода и вовлеченности родителей в процесс внеклассного образования.

Организовать такие мероприятия можно в виде эстафет, спортивных состязаний, дополнительных уроков физкультуры. Большой интерес вызовут квесты, сценарии для которых подготовят сами дети с помощью родителей и педагогов. Старшеклассникам можно предложить снять небольшой документальный фильм по тематикам ЗОЖ, включив в него интервью с известными спортсменами, тренерами.

На особом месте стоит проведение Дней здоровья с вылазками на природу. Малыши-первоклашки могут отправиться с учителем в Ботанический сад или ближайший парк. Старшеклассники с удовольствием поучаствуют в туристических слетах или походах.

Интересные уроки ЗОЖ для малышей и старшеклассников

Интерактивная викторина для малышей

Такая форма занятия больше подходит для учеников младших классов и может включать в себя различные тематики на усмотрение преподавателя. Чаще всего малышей в игровой форме проверяют на знание базовых понятий ЗОЖ: правил гигиены, важности и методов закаливания, вопросов питания и физической активности. Обязательным дополнением к таким викторинам должно стать обучение правилам дорожного движения. Викторины можно проводить регулярно сразу у нескольких классов, выбирая по итогам победителя.

Виртуальные уроки здоровья

«Уроки здоровья» от Архангельского центра медицинской профилактики – отличный пример внедрения современных технологий в образовательный процесс. С конца 2017 года проводятся ежемесячные трансляции для учеников старших классов учебных заведений области. Особенность такой лекционной практики в том, что связь двусторонняя: спикер отвечает на вопросы учеников в онлайн-режиме.

Тематика занятий постоянно меняется. В рамках мероприятия рассматриваются вопросы не только физического, но и нравственного здоровья. Особое внимание уделяется интернет-зависимости и сетевой безопасности.

Уроки здоровья и массовые мероприятия

Массовые спортивные мероприятия – идеальный плацдарм для вовлечения детей в программы ЗОЖ. Заявки на участие в регулярно проводимых во всех городах забегах, в «Лыжне России» и других состязаниях может подать любая школа. Достоинство таких соревнований в их массовости, приоритетности участия, а не результата.

К подготовке такого мероприятия можно привлечь и учеников, доверив им разработать фирменный стиль для выступления: логотип, эмблему, цветовую гамму формы. Родители могут выступить не только в роли болельщиков, но и сами принять участие в соревнованиях.

Туристические слеты или походы

Такие программы могут осуществляться не только в рамках одной школы, но и района или города. Для организации выездного мероприятия можно провести несколько подготовительных уроков, в рамках которых дети узнают о том, как правильно подобрать снаряжение, о правилах поведения в лесу и около водоемов. Для учеников начальных классов можно организовать однодневный выезд на природу. Старшеклассникам будет интересен туристический слет с ночевкой.

Такие мероприятия необязательно планировать на теплое время года. В зимний период в городах средней полосы России и Севера, там, где выпадает достаточно снега, часто уроки ЗОЖ проводят на загородных туристических базах с возможностью недлительного лыжного похода.

Волонтерские программы

На особом месте в процессе обучения детей здоровому образу жизни стоят программы, позволяющие школьникам самим участвовать в повышении качества жизни. Волонтерство – один из способов улучшить нравственное здоровье нации. Развитие добровольческого движения среди старшеклассников решает сразу несколько задач: пропаганду ЗОЖ, улучшение коммуникативных возможностей в молодежной среде, развитие навыков управления собственными проектами.

Главное в процессе вовлечения в волонтерство – максимальное участие учеников в каждом из этапов программы: формировании группы, планировании этапов, осуществлении действий и контроля над ними. Годовой план может включать в себя несколько тематик: от оказания помощи детским домам до участия в весенних субботниках и поддержания чистоты школьной территории, близлежащего парка, Ботанического сада.

При этом не стоит упускать из виду использование СМИ, других информационных инструментов формирования общественного мнения, чтобы создать положительный имидж, который станет отличным стимулом для участия учеников в волонтерских мероприятиях.

Результаты, ожидаемые от внедрения ЗОЖ в школе

Создание сильной мотивации – первый шаг к здоровому образу жизни. Уроки ЗОЖ зададут правильный вектор развития детей, помогут им улучшить и сохранить физическое и нравственное здоровье. Ожидаемые результаты таких занятий – хороший иммунитет, активная жизненная позиция, высокий интеллектуальный потенциал и отличная социальная адаптация ребенка.

Неслучайно в народе говорят, что в здоровом теле – здоровый дух. Действуя в тандеме, родители и школьные педагоги смогут создать пространство, в котором дети с самых юных лет найдут свое место в окружающем мире, будут развивать сильные качества и успешно бороться со слабостями, совершенствоваться не только на физическом, но и на эмоциональном уровне.

Подробнее: <https://activityedu.ru/Blogs/lifehack/kak-sdelat-uroki-zdorovya-v-shkole-interesnymi/>