

Приемы работы с пословицами и поговорками по формированию ЗОЖ (из опыта работы воспитателя).

Печникова Наталья Дмитриевна

Воспитатель, Частное образовательное учреждение
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Рассмотрим приемы работы с пословицами и поговорками, в процессе которых формируется ценностное отношение к здоровью, Данные приемы были использованы в процессе моей воспитательной деятельности на уроках здоровья во внеурочной деятельности.

Прежде чем подойти к вопросу правильного воспитания жизненных ориентиров, направленных на сохранение здоровья смолоду, стоит немного времени уделить обоснованию того, зачем это нужно. Действительно, зачем он нужен, этот здоровый образ жизни? Почему к нему непременно стоит стремиться?

Нас учили в детстве: «Курить — здоровью вредить!» Или: «Кто спортом занимается, тот силы набирается». Это всё простые пословицы, которые с детства нам закладывали правильное направление мысли. Чтобы ответить на вопросы, связанные с обоснованием необходимости здорового образа жизни, достаточно вспомнить самые популярные пословицы и поговорки на эту тему. И любые вопросы о том, для чего нужен здоровый образ жизни, отпадут, потому что народная мудрость, весь опыт народа, которые заложены в пословицах и поговорках, передаются из поколения в поколение. Но, конечно, могут появиться другие характерные вопросы.

Вот, например, такая поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух»! Оказывается, здоровое тело нужно человеку, чтобы сохранить здоровым дух. И здесь у многих возникают вопросы «о вечном»: что такое дух, как сохранить его чистоту? На эти вопросы тоже есть ответы, стоит только о них задуматься и поискать нужную информацию.

А вот такая поговорка — «Крепок телом — богат делом» — говорит о том, что больной слаб для необходимости решать жизненные задачи. Т. е., сохраняя здоровье, мы увеличиваем свой жизненный потенциал.

Или вот: «*Пешком ходить — долго жить*». Значит, соблюдение каких-то простых правил здорового образа жизни продлевает жизнь и дарует нам долголетие.

А как вам такая поговорка: «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья!» Это изречение говорит о тесной связи человека и двух природных стихий (вода, воздух). Солнечные лучи также дают нам силу и оказывают положительное влияние на организм и его здоровье. Эта поговорка раскрывает уже секреты здорового образа жизни.

Итак, давайте попробуем вспомнить ещё несколько пословиц о здоровом образе жизни, которые очень популярны и знакомы нам чуть ли ни с детства.

Кому так говорили: «Еле-еле душа в теле»? Обычно так говорят, если человек слабенький, болезненный, плохо реагирует на физические нагрузки.

Или вот ещё пословица с подобным смыслом: «Его и муха крылом убьёт».

А вот пословицы с противоположным смыслом:

- Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое не здорово.
- Здоровому и горе не в горе и беда не в зарок.
- Кто не боится холеры, того она боится.

Эти пословицы говорят о том, что в здоровье — сила тела и крепость духа. Только заботясь о своём организме, можно остаться крепким, бодрым, позитивным человеком.

А вот несколько изречений о том, какие ориентиры стоит выбирать, придерживаясь здорового образа жизни.

- Отдай физкультуре время - взамен получи здоровье.
- Холода не бойся - сам по пояс мойся.

- Береги платье снову, а здоровье – смолоду.

Эти несколько пословиц красочно описывают простые правила сохранения здоровья. В них говорится о том, что нужно закаляться, уделять время физкультуре тела, отказаться от вредных излишеств. Ну а главное, что нужно, — это беречь своё здоровье смолоду. Ведь чем раньше человек осознаёт, что ЗОЖ — это единственный метод сохранения красоты, молодости, физического и духовного здоровья, тем проще ему будет получить от жизни всё, чего он хочет, и сохранить при этом силу, здоровье, бодрость тела и духа.

Рассмотрим несколько популярных и не очень пословиц о здоровом образе жизни, которые можно рассматривать на уроках здоровья. Полная классификация пословиц и поговорок представлена в Приложении 1.

«Где здоровье — там и красота». Эта пословица говорит о том, что только здоровый человек гармоничен и красив. Вряд ли кого-то болезнь украсит. А быть красивыми хочется и детям, и их родителям.

«Добрый человек здоровее злого». Эта пословица говорит нам о том, что нужно быть добрее. Ведь негативные эмоции вредны для нервов. Злые люди притягивают отрицательную энергию. Этому нужно учить с детства. Дети должны понимать, что лучше быть добрыми, а не злыми.

«Здоровому всё здорово». Эта пословица указывает на то, что здоровое тело, светлый дух — это база, которая нужна для достижения счастья и гармоничного бытия. И детям, и взрослым полезно понимать, что физическое здоровье является залогом благополучия и удачливости.

«Здоровье не купишь». Такая пословица с немного прагматичным оттенком указывает на то, что здоровье не купишь, его стоит беречь, о нём нужно заботиться. А если уж упустишь, то следующая поговорка будет в тему:

«Здоровье уходит пудами, а приходит золотниками». Правду ведь говорят: не убережёшь здоровье, потом кучу денег истратишь, да не восстановишь полностью. И следующая пословица тоже схожа по смыслу, однако, повествует слегка о другом.

«Здоровью цены нет». Да, здоровье бесценно. Только здоровье физическое и духовное делает человека сильным, способным преодолеть жизненные трудности и достигнуть успеха в своих делах.

«Кто встал до дня, тот днём здоров». Эта пословица указывает на то, что нужно рано вставать, не лениться, не тратить жизненное время впустую. Есть ещё похожая поговорка: Кто рано встаёт, тому Бог даёт. Имеется в виду, что раньше вставать полезно для повседневных свершений и дел. Ведь, проспав целый день, человек упускает ценное время, которое можно потратить с пользой. А ещё спать до обеда не очень полезно для физического здоровья.

«Не всякий умирает, кто хворает». Эта пословица о том, что всегда нужно и можно бороться за себя, своё здоровье, благополучие. То есть, если уж человек понял, что жил не так, и, хоть и позже, чем хотелось бы, стал на путь исцеления, то есть большие шансы, что всё у него получится.

«С курами ложись, с петухами вставай». Вот такая весёлая пословица, говорящая о том, что режим дня — это правильно и для сохранения здоровья полезно.

«Паруса да снасти у физически развитого человека во власти». Это очень хорошая поговорка, которая указывает на то, что сильному, физически закалённому человеку многое под силу и доступно то, что в тягость слабенькому да ленивому.

«Начинай новый день не с понедельника, а с утренней зарядки». Очень хорошая пословица говорит о том, что физическая активность полезна для здоровья и саморазвития. Действительно, стоит уделять внимание физической гимнастике. Желательно её делать по утрам и вечерам.

«Кто активен, тот и прогрессивен». Это тоже пословица о том, что жизнь — это движение, а движение — это здоровье. Нельзя сидеть на одном месте, надо больше двигаться.

Далее рассмотрим несколько интересных пословиц о вкусной и здоровой пище и культуре питания, с которыми можно работать, изучая тему «Школа здорового питания».

- Каждому овощу свое время.
- Всходы крепнут от воды, ребенок здоровеет от полезной еды.
- Готовь столько, сколько сможешь съесть.
- Еда любит меру.
- Ешь, пей в меру – не будешь болеть животом.

Вот такие есть поговорки, которые, так или иначе, указывают на то, что правильное питание и соблюдение культуры поглощения еды так же важны для здорового образа жизни, как физкультура, позитивное мышление и гармония с природой.

При изучении раздела «Самопознание через чувство и образ», темы «Я познаю себя», во вступительной беседе, в целях формулирования темы урока, можно использовать следующий прием.

- Существует такая легенда: давным-давно, спросили одного мудреца: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Как вы думаете, что он ответил? (варианты ответов детей)

Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей. Расшифруйте её:

ольногокороля
частливееб
йнищийс
здоровы

Ответ: Здоровый нищий счастливее больного короля.

- Как вы объясните смысл этого высказывания? (*Лучше быть небогатым, но здоровым, чем иметь власть и деньги, но быть больным.*)

Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко учиться и работать, заниматься любимыми увлечениями.

- Как вы думаете, чему посвящён наш урок?

- Правильно. Сегодня мы с вами поговорим об основных правилах здорового образа жизни,

ведь наше здоровье – в наших руках.

При закреплении знаний по теме «Гигиена тела»:

- Что такое гигиена? (*Гигиена – это наука о здоровье.*)

- Назовите правила гигиены. (*Ответы детей*)

Представьте себе: на одном квадратном сантиметре грязной кожи может находиться до 40000 микробов! Достаточно небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания. А на чистой коже микробы погибают!

Вот почему существует так много пословиц и поговорок о чистоте. Расшифруйте некоторые из них (на доску)

ктоаккура
тентотлюд
ямприятен

Ответ: Кто аккуратен, тот людям приятен. (*Читаем строчками*)

-Как вы понимаете эту пословицу? (*Если человек будет аккуратен, то и общаться другим людям с ним будет приятно.*)

точис жить – ровымздо быть

Ответ: Чисто жить – здоровым быть. (*Читаем слова по слогам, начиная с выделенного*)

-Объясните смысл пословицы. (Человек только в том случае будет здоровым, если будет соблюдать правила гигиены: мыть руки перед едой, мыть овощи и фрукты перед употреблением, своевременно принимать ванны, ухаживать за телом.)

-Выберите пословицы, похожие по смыслу на пословицу Чисто жить – здоровым быть.

Чистая вода, для хворобы беда.

Делу - время, потехе - час.
Чаще мойся, воды не бойся!
Еда любит меру

Ответ: по смыслу подходят пословицы № 1, 3

При закреплении знаний по разделу «Самопознание через чувство и образ». Класс разбит на 5 групп. У детей набор карточек, на которых написана часть пословицы. Нужно найти вторую часть и соединить карточки в пословицу. Раскрыть ее смысл.

1 группа. «Забота о здоровье - ... (лучшее лекарство)».

2 группа. «Здоровье сгубишь - ... (новое не купишь)».

3 группа. «Береги платье снову, ... (а здоровье смолоду)».

4 группа. «Кто аккуратнее, ... (тог людям приятнее)».

5 группа. «Не думай быть нарядным, ... (а думай быть опрятным)».

При изучении темы «Человек в мире людей», можно использовать прием выбора пословицы из заданных пословиц, которая будет соответствовать теме урока:

Кто зря сердит, у того голова болит

Терпенье и труд - все перетрут

От того, кто сквернословит, здоровье уходит.

В гнев впадаешь – здоровье теряешь

Ответ: темой урока можно выбрать пословицы № 1, 2, 3.

Нужно жить в согласии с миром, с самим собой, и это подарит человеку эмоциональное здоровье.

При прохождении раздела «Ослепительная улыбка на всю жизнь», дети знакомятся с темой «Правила ухода за зубами».

-Скажите, ребята, какую тему мы начали изучать на прошлом занятии? (Зачем человеку рот и что в нем находится).

-Из чего состоит ротовая полость? (Язык, щеки, слюнные железы, зубы, губы)

-Ребята, я расскажу вам историю про двух сестер, которые живут в соседней квартире – их зовут Маша и Даша. Эта история поможет нам сформулировать тему урока.

Однажды я услышала их спор. Маша утверждает, что в ее ротовой полости все зубы ровные и красивые, и поэтому ей не нужно ухаживать за ними, ходить к стоматологу - они у нее и так не болят.

-Даша же утверждает, что, хоть зубы и кажутся внешне здоровыми, все же ухаживать за ними необходимо, ведь в один прекрасный момент они могут начать разрушаться, и тогда они будут болеть и их придется лечить.

-Что вас удивило в споре Маши и Даши? (Маша утверждает, что за зубами можно не ухаживать, а Даша – что необходимо ухаживать.)

-Мы можем разрешить их спор?

-Значит, о чем будем сегодня беседовать? (О том, нужно ли ухаживать за зубами)

-Какие цели поставим для себя на уроке? (вопросы записываем на доску)

Узнать:

-Для чего нужны зубы;

-От чего «плачут» зубки;

-познакомиться с полезными продуктами для зубов и продуктами, которые наносят вред зубам;

-Как ухаживать за зубами;

-Посмотрите на слайд. Что вы видите? (слова)

- Прочитайте. **Здоровью зубы здоровые любы**

-Подумайте и скажите, что мы будем делать этими словами? (Составим из слов предложение и узнаем тему нашего урока)

-Какое предложение составили? «Здоровые зубы – здоровью любы».

-Что заметили интересного? Это простое предложение? (это пословица, потому что она нас учит народной мудрости: если мы будем беречь наши зубки и заботиться о них, наш организм тоже будет здоров).

При изучении раздела «Безопасность детей на дорогах», при введении в тему, можно использовать следующий прием:

-Прочитайте пословицы. Что они означают? Какую мысль они хотят до нас донести?

Всякая дорога вдвоем веселей

В темную ночь дорога далека

Домой и дорога прямее

- Какое слово повторяется в пословицах, какую тему они затрагивают? (дороги)

- Как дорога может быть связана с нашими уроками здоровья?

Ответ. Мы будем изучать безопасное поведение на дороге. Как себя вести на дороге, чтобы сохранить свою жизнь и здоровье.

При закреплении изученного можно использовать такой прием, как рисование плаката, раскрывающего смысл пословицы, а также выпуск стенгазеты.

«Береги платье снову, а здоровье смолоду»

«Двигайся больше – проживёшь дольше»

«Физкультурой заниматься будешь – про болезни забудешь»

Данные пословицы раскрывают пользу здорового образа жизни. Дети изображают на плакатах принципы здорового образа жизни: здоровое питание, занятия спортом, контрастный душ, соблюдение режима дня.

Итоговое занятие урока здоровья.

По двум словосочетаниям детям необходимо вспомнить пословицы, с которыми они встречались в процессе изучения тем.

Сбережешь-уйдешь (Здоровье сбережешь – от беды уйдешь)

Будешь – добудешь (Здоров будешь – все добудешь)

Больше – дольше (Двигайся больше – проживёшь дольше)

С зарядки – в порядке (Кто день начинает с зарядки, у него дела в порядке).

Итак, в результате проведенной нами работы, можно сделать вывод, что работа с пословицами и поговорками на уроках здоровья действительно формирует ценностное отношение учащихся к здоровью. Ведь в них заключается кладезь мудрости русского народа. Пословица учит тому, что здоровье для человека – всего дороже, пословицы рассказывают детям о пользе активного образа жизни, о необходимости режима дня. Также пословицы и поговорки указывают на пользу гигиены и закаливания, правильного питания и эмоционального спокойствия в процессе общения. И если педагог в процессе беседы на уроках здоровья будет вносить вышеуказанные приемы работы с пословицами и поговорками, то у детей будет формироваться осознание значения собственного здоровья и готовности к его сохранению и укреплению.