

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Нагиева М.К.,

Почетный работник сферы образования Российской Федерации,

учитель начальных классов

МБОУ «Майкопская гимназия №22»

Аннотация. *В статье говорится об основных компонентах здоровьесберегающей среды в общеобразовательном процессе. Описаны педагогические условия, способствующие здоровому образу жизни школьников. Говорится об основных задачах воспитания на современном этапе развития общества. Приведены примеры из личного опыта.*

Ключевые слова. *Здоровьесберегающая образовательная среда, здоровый образ жизни.*

Развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладают развитым чувством ответственности за судьбу страны. В проекте федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования отмечается, что основная цель общего среднего образования – подготовка разносторонне развитой личности гражданина, ориентированной в традициях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей и потребностях современной жизни, способной к активной социальной позиции в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности и продолжению профессионального образования, к самообразованию и самосовершенствованию.

Состояние здоровья подрастающего поколения – является важнейшим показателем благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее.

Специалисты считают, что задача повышения качества образования

неразрывно связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся, так как только здоровая личность может: качественно усвоить знания; максимально полно реализовать их; эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе.

Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая с классом во внеурочное время для удовлетворения потребностей школьников в содержательном досуге (праздники, вечера, походы и т.д.), их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности, детских общественных объединениях и организациях.

Организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно:

- максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося,

- обеспечить воспитание свободной личности. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства.

Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Ученики начальной школы – это самые благодарные слушатели и участники учебного процесса. Они же с энтузиазмом включаются в активную внеурочную деятельность

Новый стандарт рассматривается как общественный договор, согласующий требования к образованию, предъявляемые семьей, обществом и

государством. Ориентирован на становление следующих личностных характеристик выпускника начальной школы:

- любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
- владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
- готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
- доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;
- выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни ("Портрет выпускника начальной школы").

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема сохранения здоровья детей стоит особенно остро. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

В.А. Сухомлинский писал: « Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% процентов всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». [1]

Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация являются главными причинами ухудшения здоровья детей.

Одним из приоритетных направлений внеурочной воспитательной работы в нашей школе является развитие здорового образа жизни. Как сказал Дмитрий Медведев «Стратегический приоритет политики в сфере детства – это

формирование и развитие ценностей здорового образа жизни».

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников имеются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу в первый класс.

В своей работе я стараюсь ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлении поведения. Я учитываю, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Я считаю, что здоровье детей сегодня можно укрепить путём создания комфортной здоровьесберегающей среды в классе и воспитания внутренней потребности вести здоровый образ жизни. Для этого я использую разного вида траектории, по которым дети «бегают глазами», различные физминутки, упражнения для детей с избыточным весом, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для улучшения осанки, некоторые приемы самомассажа, упражнения для глаз.

В классе с ребятами провожу различные мероприятия по теме здоровье. Это и классные часы, и спортивные соревнования с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья»... На этих мероприятиях ребёнок может дать любой ответ

на поставленный вопрос. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждения различных ситуаций, в обсуждение разных вопросов, стараюсь не реагировать отрицательно на их любые ответы. Выслушивая ребёнка, не показываю своё неприятие позиции ребёнка даже мимикой, взглядом. Ребёнок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует и видит. Стараюсь иметь терпение и уважение к самым неожиданным ответам.

Невозможно воспитать ребёнка словами, без личного примера. Только личный пример порождает в детях искреннюю заинтересованность. Нельзя говорить о добре, добрых поступках, словах и в то же время быть сердитым, раздражительным, позволять себе резкие высказывания в общении с детьми и своими коллегами.

В нашей школе достаточно много делается для воспитания здорового образа жизни обучающихся. Сегодня мне бы хотелось рассказать о большом мероприятии, которое я, вместе с классными руководителями, будучи руководителем методического объединения классных руководителей, провела в начальных классах. Это «Неделя Здоровья».

Был составлен проект проведения «Недели Здоровья».

Составлен график проведения мероприятий по классам. Были проведены интересные беседы, викторины, игры, выступления в классах и театрализованные представления для учащихся школы. Большую работу провели все учителя работающие в этих классах и медицинский работник.

Вот, например, один из дней «Недели Здоровья». Предварительно было объявлено, что нужно подготовить для участия в этом мероприятии.

1. 10 человек от класса, выбрать капитана команды.
2. Д/З: 2 рисунка, сообщение о лекарственном растении (красочно оформить).
3. Прочитать материал:

- о лекарственных растениях (крапиве, лопухе, подорожнике, землянике, чистотеле, ромашке, репейнике);

- о ядовитых лекарственных растениях;
- оказание первой помощи..., какие растения можно при этом использовать;
- вспомнить названия летних, зимних видов спорта;
- о мерах предосторожности, чтобы не заболеть: гриппом, туберкулёзом, педикулёзом, чесоткой...;
- о вредных привычках (курение, наркотики...);
- о закаливании.

И, в назначенный день команды отправились в путешествие по городу Здоровейку на поезде «Здоровье».

Путешествие получилось познавательным и увлекательным. Дети получили много новых знаний, положительных эмоций, а так же поделились своими знаниями с другими детьми.

В заключении недели было проведено большое праздничное мероприятие, где дети пели, инсценировали различные ситуации, читали стихи, загадывали загадки...

После был оформлен красочный стенд с фотографиями, рисунками детей, оформлена папка.

Хотелось бы сказать следующее, важно то, чтобы дети задумывались о своём здоровье не потому, что к этому призываем мы, учителя или же ребёнок испытывает недомогание. Дети должны прийти к внутреннему убеждению, пониманию необходимости беречь своё здоровье и почему это так важно.

Своё выступление хотелось бы завершить словами Ж.-Ж. Руссо «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Список литературы:

1. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. - М. : Просвещение. 1975.
2. Зайцев Г. К. Твои первые уроки здоровья. - 1995.

3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. : ВАКО. 2004.

4. Елизарова Н.Л, Чирихин С.Н. Оздоровительная работа в начальной школе // Начальная школа. 2000. № 9