

Результаты контроля «Эффективность работы педагогического коллектива по формированию у учащихся потребности в здоровом образе жизни»

Е.В.Безуглая

Здоровый нищий - гораздо счастливее больного короля. Шопенгауэр

Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто. Сократ.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья учащихся являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

В этой связи перед школой встают сразу две задачи. Во-первых, сохранить, поддержать, укрепить тот уровень здоровья, с которым ребенок приходит в образовательное учреждение. А во-вторых, воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью, обучить его основам здорового образа жизни,

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровый человек – высокое качество жизни
- расширение возможностей

Выделено более 200 факторов, которые оказывают самое значительное, существенное влияние на современного человека.

Особого внимания заслуживает упоминание четырёх факторов:

1. Гиподинамия (недостаток движения);

2. Неправильное питание (прежде всего избыточный вес);
3. Вредные привычки (употребление алкоголя, никотина, наркотиков и других химических веществ);
4. Экология.

Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как:

- Закон РК «Об образовании»
- «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». А так же Указами Президента Казахстана
- «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РК»
- «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РК».

Реформа содержания образования и модернизация образовательной системы подразумевают обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс

Здоровьесберегающая технология – в первую очередь, это соответствие учебной и физической нагрузки возрастным особенностям ребенка.

Является важным фактором воспитания, особенно в подростковом возрасте, формирования личности и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Но три урока физической культуры в неделю лишь частично могут компенсировать потребность организма в физической нагрузке. Основная цель уроков физической культуры - научить правильным экономным движениям при выполнении ходьбы, бега, прыжков, катании на лыжах, при работе на спортивных снарядах.

Во вторых, это – необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим через утреннюю зарядку, физкультминутки, прогулки на свежем воздухе, которую обеспечивают классные руководители 1,2,3,5-х классов.

Утренняя зарядка проводится ежедневно в начальной школе. В основной и старшей школе это время не используется для восстановления активности.

Физкультурные минутки - кратковременные перерывы на занятиях (1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Их цель проведения – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки. Такие перерывы и отдыхи на уроках также проводят учителя начальной школы, учителя 5-х классов. В основной и старшей школе это понятие, как физкультминутка, забыто, а ведь именно эти дети уже накопили целый комплекс «урочной усталости» и нуждаются в восстановлении физических сил.

В школе организован активный отдых на свежем воздухе с подвижными играми, соревнованиями. Подвижные игры носят состязательный характер, развивают ловкость и смекалку, совершенствуют двигательные навыки. Они доставляют большое удовольствие детям, потому что сопровождаются переживаниями, вызывают яркие эмоции.

Психологическое здоровье.

В третьих – это доброжелательный климат на уроке, наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления, которое применяют учителя во время занятий.

Такие технологии, как

Системно-деятельностная технология, технология разноуровневого обучения технология игрового обучения создают комфорт учеников на уроке и снижают стрессовую ситуацию, обеспечивают сохранение здоровья.