

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гиря Анастасия Валерьевна

студентка

Фисунова Наталья Викторовна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Педагогический институт

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный

национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

ОРИЕНТАЦИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** авторами отмечается, что условия современной жизни оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. Задача исследования заключается в выявлении роли современной школы в воспитательном процессе в сфере здоровьесбережения школьников. В исследовании использовался метод анализа воспитательной работы школы и классного руководителя.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, современная школа, физическое состояние учащихся.*

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. По В.И. Вернадскому, организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой (жизнеспособность) определяется ее энергопотенциалом.

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта и технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся.

Для большинства учащихся занимающихся умственным трудом, характерны нервно-эмоциональные перегрузки, это является основной причиной снижения работоспособности и высокой заболеваемости среди них. Необходимо тщательно подобрать набор методов и форм проведения школьных занятий, включив в них элементы, направленные на улучшение физического состояния учащихся. В данную деятельность должны включаться не только преподаватели физической культуры, но и классный руководитель, который оказывает особое влияние на личность учащихся и динамику их деятельности.

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом внеклассных занятий и мероприятий с направленностью на здоровый образ жизни должны стать высокий уровень здоровья школьников и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

Одной из основных задач современной школы является подготовка ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически. Кроме того, важно научить его быть здоровым. Именно сегодня необходимо вести поиск такой модели образования, которая обеспечивала бы высокий уровень подготовки обучающегося и способствовала бы формированию осознанной потребности в здоровье, ответственного отношения к нему, освоению практических навыков

здорового образа жизни. Социальная важность и необходимость решения проблем укрепления здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания вытекает из стратегии устойчивого развития России и её государственной образовательной политики. В соответствии с Законами Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» и «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении Российской Федерации, постановлениями правительства РФ №38 от 15 января 1992 г. и №1058 от 09 сентября 1996 г. общеобразовательные учреждения обязаны создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников [3; с. 78].

В современной школе существует понятие культуры здорового образа жизни личности, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Здоровьесберегающая деятельность школы может быть организована с помощью таких форм и методов, как:

- диспансеризация;
- профилактические прививки;
- дни и недели здоровья;
- спортивные школьные праздники;
- участие в районных спортивных соревнованиях;
- беседы о здоровье с учащимися и из родителями;
- оформление классных и школьных «Уголков здоровья» и др. [2; с. 29].

Отдельное внимание в школе принято отводить гигиене – все учащиеся обязаны иметь сменную обувь, перед едой мыть руки. Помещения, в которых занимаются учащиеся, должны часто проветриваться и иметь оптимальную температуру. Ежедневно рекомендуется проводить влажную уборку всех помещений

школы чистящими, моющими, дезинфицирующими средствами. Также необходимо контролировать постоянное наличие туалетной бумаги, мыла и исправность установок для сушки рук. В каникулярное время обязательна генеральная уборка всех помещений школы с дезинфицирующими и моющими средствами мест общего пользования, классов, рекреаций и других помещений. Тем самым осуществляется максимально возможное для охраны здоровья детей и поддержание санитарно-гигиенического состояния школы на высоком уровне [1; с. 47].

Важнейшим условием деятельности педагогического коллектива школы является обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения. Это предполагает наличие оздоровительных моментов на уроке, таких как физкультминутки, динамические паузы, релаксация, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. Необходимо также определить, соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений.

Таким образом, мы видим, что современная школа делает все возможное для того, чтобы сформировать у учащихся четкую позицию в отношении здорового образа жизни, повысить приоритет данной идеи. Перечислим возможные результаты данной направленности современных школ:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- рост физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Список литературы

1. Лебедева Н.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. – М.: ИВЦ Минфина, 2005. – 112 с.

2. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.

3. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Детство-Пресс, 2001. – 160 с.