

*Самойлова Алена Владимировна*

воспитатель

ГБОУ ВО «Высшая школа музыки

Республики Саха (Якутия) (институт)

им. В.А. Босикова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА**

*Аннотация: статья посвящена формированию здорового образа жизни детей в условиях школы-интерната. Следование главным принципам здорового образа жизни, таким как хороший сон, зарядка, правильное питание, гигиена, соблюдение режима дня, способствует хорошему самочувствию и высокой работоспособности. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье.

*Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

В.А. Сухомлинский

Задача сохранения и укрепления здоровья населения, в том числе и детей в современное время является одной из приоритетной. Проблема по сохранению здоровья народа в России озвучивается на различных уровнях государственных Программ о здоровом образе жизни. Одним из главных приоритетов страны является именно формирование здорового образа жизни граждан в современном обществе.

В настоящее время все образовательные учреждения согласно концепции модернизации образования ставят перед собой цель создавать наиболее благоприятные условия, которые отвечают требованиям охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, а также пропаганду среди обучающихся здорового образа жизни. Вышеуказанная проблема сегодня является актуальной для современной школы.

Высшая школа музыки Республики Саха (Якутия) – необычное по замыслу и воплощению образовательное учреждение, которое создано для воспитания музыкантов – исполнителей, объединяющее подготовку музыкально одаренных детей по трем уровням образования: начальное, среднее и высшее.

При нашей школе имеется интернат, который включает двухэтажные котеджи для размещения учащихся на период обучения. В интернате наши дети проживают весь учебный год, уезжая домой лишь на новогодние каникулы. А это означает, что огромное количество времени дети находятся под присмотром педагогов-воспитателей, отвечающих за жизнь, учебу, физическое и психологическое состояние обучающихся данной школы.

У детей, проживающих и воспитывающихся в интернате при школе, важно развивать интерес для получения знаний по необходимости сохранения и укрепления своего здоровья и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Для того, чтобы работа по формированию здорового образа жизни была достаточно успешной и плодотворной, не менее важную роль играет доверительный контакт педагога – воспитателя с ребенком. Формирование ЗОЖ у детей – это трудоемкий, сложный процесс, который затрагивает различные области нашей жизнедеятельности, требует особого внимания со стороны педагогов, работников медицины, а также узких специалистов, знания которых важны для достижения результатов по данной теме. И целью этого направления является личность, которую нужно обучить на протяжении жизни сохранять и поддерживать своё здоровье.

В образовательных учреждениях интернатного типа этот процесс осуществляется в трех направлениях:

1. Оздоровительная работа, создания благоприятного для здоровья социальной, психологической и социально – гигиенической сферы.

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Формирование позитивной мотивации, потребности в здоровой жизни.

3. Привитие знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения, укрепления, восстановления здоровья.

Что такое ЗОЖ? Мы подразумеваем под этим понятием формы и способы жизнедеятельности детей, которые стараемся сохранить, тем самым укрепить физическое, психологическое здоровье, обеспечивая адаптацию растущего организма к внешней среде.

Факторы, служащие для определения сформированности здорового образа жизни:

*Физическое здоровье* – развитие соответственно возраста; общая трудоспособность; двигательная активность; закаливание; соблюдение рационального труда и отдыха; осмысление требований личной гигиены; правильное питание.

*Психическое здоровье* – соответствие умственной деятельности календарному возрасту; развитие произвольных психических процессов и наличие саморегуляции; наличие адекватных положительных эмоций; отсутствие вредных привычек.

*Духовное здоровье* – приоритетные моральные ценности; трудолюбие; наличие положительного идеала в соответствии с национальными духовными традициями; ощущение прекрасного в жизни, природе, искусстве.

*Социальное здоровье* – положительно направленная коммуникативность; отзывчивость в отношении к взрослым, сверстникам и младшим; ответственность за собственные действия и поступки [2, с. 28].

В процессе работы с детьми педагоги уделяют большое внимание на то, что здоровье зависит и содержит в себе, как физическое, так и духовное состояние человека.

Для достижения цели по формированию здорового образа жизни ведется огромная работа со стороны педагогов. Применяются различные формы и методы: игры – соревнования, беседы, диспуты, круглый стол. Важно, чтобы дети увлеченно в непринужденной форме прививали знания, умения и навыки.

Проводимые мероприятия такие как «Веселые старты», «В здоровом теле – здоровый дух», «Вредные привычки», различные классные часы, беседы проходят на высшем уровне. Дети ответственно подходят к таким мероприятиям, активно участвуют в обсуждении, приводят примеры плохого поведения, думают о своем здоровье. Важную роль выполняют игры, занятия в психологическом аспекте: расширяют знания об окружающем мире, помогают детям владеть эмоциями, обогащают кругозор учащихся. Воспитанники нашей школы посещают лечебную гимнастику «ЛФК», сезонно выходят на ежедневные утренние пробежки, а также играют в спортивные игры – это волейбол, баскетбол. Спортивные игры благотворно влияют на дисциплину, ответственность, внимательность, целеустремленность и многое другое.

Разработанные оздоровительные мероприятия, направленные на выполнение поставленных задач для сохранения и укрепления физического здоровья, на повышение потенциала здоровья – это и закаливающие процедуры, витаминные напитки, и правильная организация питания.

Внутри нашей школы проводятся различные конкурсы плакатов и рисунков «Мы за спорт». В Дни здоровья устраиваются различные спортивные состязания: бег, прыжки в длину.

Воспитанники школы принимают активное участие во многих городских и республиканских соревнованиях, спартакиадах, результатами которых являются дипломы, грамоты, подарки.

Таким образом, в Высшей школе музыки ведется обширная и разнообразная работа по формированию здорового образа жизни. Положительные результаты, хорошая динамика говорит об эффективности проводимой работы в данном направлении.

Основы крепкого здоровья вырабатываются в процессе постоянных физических упражнений, двигательной активности.

Целеустремленная, терпеливая и последовательная работа позволяет решать задачи укрепления здоровья воспитанников, формирования у них устойчивых навыков здорового образа жизни.

### ***Список литературы***

1. Актуальность здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.viborzhizni.ru/aktualnost-zdorovogo-obraza-zhizni.html> (дата обращения 02.12.2014).
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. – 3-е. изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
3. Демьянова Л.М. Научное обоснование мероприятий по охране здоровья и здоровому образу жизни // Материалы Международной научно-практической конференции: Студенческое спортивное движение. Состояние, проблемы и перспективы развития / Отв. за выпуск Н.В. Соболева. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – С. 384–388.