

Маслова Екатерина Яковлевна

воспитатель

Гикалова Валентина Алексеевна

воспитатель

Жигулина Любовь Ивановна

воспитатель

ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат»

г. Шебекино, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ В ИНТЕРНАТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Здоровье – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная, психическая гармония человека.

И.Т. Фролов

***Аннотация:** как отмечают авторы, здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, т. к. оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны. Школа является важнейшим этапом, когда можно и нужно формировать правильное отношение к здоровому образу жизни. А гимназия-интернат – это идеальное место, где длительное время можно давать необходимые знания и вырабатывать навыки здорового образа жизни большому контингенту детей разного возраста.*

***Ключевые слова:** внеурочное время, внеурочная деятельность, здоровье, здоровье сберегающие технологии.*

Человек получает от природы здоровье как самый драгоценный дар.

Но современный человек отходит от природы все дальше и дальше, пользуется достижениями химии, физики, техники: перестает активно двигаться, переходит на синтетическое питание, дышит загрязненным машинами воздухом, пьет загрязненную отходами производства воду. В результате, наше душевное и физическое равновесие нарушается. И особенно страдают в этом окружающем пространстве дети[1, с. 72].

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий настоящую ситуацию и дающий точный прогноз на будущее.

Одной из причин неблагополучия в здоровье детей и подростков состоит в низком уровне двигательной активности, которая является решающим фактором сохранения и укрепления здоровья, незаменимым универсальным средством профилактики заболеваний и замедления процессов старения организма [2; 5].

В документах Министерства образования РФ отражены необходимые условия достижения нового, современного качества общего образования и одним из условий является сохранение и укрепление здоровья школьников и повышение их двигательной активности как на урочное так и во внеурочное время.

Поэтому для формирования, сохранения и укрепления целостного здоровья человека в деятельность нашего образовательного учреждения, в частности, гимназии-интерната, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни[3; 7].

Формирование здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности воспитателя интернатного учреждения. Воспитатель проводит большую систематическую работу по формированию культуры здоровья у гимназисток во время внеурочной деятельности, так как важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни.

Главная цель всей работы по здоровьесбережению во внеурочное время – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья и определяется системой мероприятий, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса [4, с. 15].

Целью данной системы мероприятий является поиск средств сохранения и укрепления здоровья воспитанниц гимназии-интерната. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у подростков положительного отношения к здоровому образу жизни: обеспечение охраны здоровья, полноценное физическое развитие и популяризация спорта, формирование здорового образа жизни, как основы к успеху в будущей жизни, просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей. Однако любая деятельность по формированию ценностных установок на здоровый образ жизни будет не эффективна, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребенка проживающего в интернате образовательного учреждения.

Исходя из этого, целью внеурочной работы по формированию ценности здорового образа жизни является формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни всеми участниками образовательного процесса.

Рассмотрим особенности формирования здорового образа жизни в рамках внеурочной деятельности, которая является логическим и необходимым продолжением основного образовательного процесса. Досуг не должен заполняться чем-то случайным, в нём всегда должна быть разумная цель и определенные стремления. Поэтому внеурочная деятельность должна быть некой альтернативой для ребенка. Она не должна перегружать его дополнительными умственными нагрузками, а может способствовать улучшению усвоения учебного материала, учитывать интересы учащихся и развивать индивидуальные способности. Внеурочная деятельность – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности [7, с. 55]. Нами

разработана программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанниц. В рамках этой программы реализуются следующие задачи:

- сформировать у воспитанниц необходимые знания, умения, навыки по здоровому и безопасному образу жизни.
- использовать здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности;
- создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья всех воспитанниц гимназии;
- формировать благоприятный морально-психологический климат в учебном коллективе;
- увеличить двигательную активность воспитанниц за счет внеурочной деятельности.

Основным разделом воспитательной работы во внеурочное время является спортивно-оздоровительное направление. Оно включает в себя различные формы внеурочной деятельности:

- проведение занятий кружков «Волейбол» и «Баскетбол»;
- организация и проведение спортивных соревнований на первенство гимназии по настольному теннису и бадминтону, лыжные гонки, катание на санках;
- проведение экскурсий, однодневных походов, в том числе на турбазу;
- один раз в четверть организуется общешкольный «День здоровья» с определенной тематикой («Осенний марафон», «Зимние забавы», «Весеннее настроение»), спортивные турслёты с элементами ориентирования;
- один раз в год обязательно организуются общешкольный «День гимнастики», праздник спорта «Сила. Красота. Грация.»
- ежедневно проводятся вечерние пробежки и прогулки по территории гимназии.

В течение года воспитанницы и их родители участвуют в спортивных соревнованиях, таких как «Весёлые старты», «Папа и я – спортивная семья!».

Подробнее остановимся на некоторых мероприятиях. Так при организации спортивного праздника «Сила. Красота. Грация.» обязательным условием

предполагается КТД, так как осуществляется посредством совместных усилий всех членов коллектива – воспитанников и воспитателей, то есть является общей заботой и предполагает непрерывный поиск лучших решений жизненно важной задачи, задумывается, планируется, реализуется, оценивается сообща. Подготовка к нему длится примерно 3–4 недели, в течение которых дети готовят спортивно-ритмические композиции, подбирают и нарезают музыку, готовят сценарий выступления и костюмы. И результатом такого творчества становится великолепный праздник аэробики, танца и театра.

Спортивные турслёты с элементами ориентирования – еще один вид ЗОЖ, который включает в себя умение действовать в команде, преодолевать трудности, воспитывать выносливость. В таких мероприятиях мы обязательно используем карту местности (турслет проходит в сосновом бору, расположенном сразу же за территорией гимназии), на которой нанесены объекты-станции, где в свою очередь располагаются различные спортивные принадлежности. С их помощью, дети должны выполнить определённые спортивные упражнения. Например, «Переправа» – дети проходят по бревну, сохраняя равновесие, или движутся по канату, натянутому между двух деревьев. На следующей станции – ставят палатку или прыгают через большую скакалку по двое или трое человек и т. д. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Чередование этих мероприятий с занятиями физической культурой обеспечивает высокий уровень двигательной активности, способствует снижению утомления учащихся и повышению эффективности учебной работы. Эти мероприятия повышают работоспособность, улучшают самочувствие, регулируют процесс развития детей и делают его гармоничным.

В процессе использования здоровьесберегающих технологий во внеурочное время в интернатном учреждении воспитанницы приобретают навыки здоровьесбережения, учатся делить успех и ответственность с другими, наконец, просто знакомятся и приобретают друзей. Таким образом, идут два важных процесса одновременно – формирование и сплочение коллектива, и формирование здоровьесберегающих технологий.

Список литературы

1. Гладышева О.С. Самообследование готовности школы к сбережению здоровья учащихся и педагогов // Директор школы. – 2010. – №6.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М., 2005.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2011.
4. Шамова Т.И. Укрепление развитием здоровьесберегающей среды в школе. – М., 2008.
5. Черных О.Г. Внеклассные мероприятия: 9 класс. – М.: Вако, 2009. –256 с.
6. Нестерова И.А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» / И. А. Нестерова // Высшее образование сегодня. – 2011. – №2. – С. 92–94.
7. Новолодская Е.Г. Мы выбираем жизнь! Из опыта работы по профилактике вредных привычек у младших школьников / Е.Г. Новолодская, Л.М. Арутюнян, Н. В. Дмитриева // Начальная школа. – 2010. – №12. – С. 54–57.