

Шаповалова Татьяна Павловна

воспитатель

ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат»

г. Шебекино, Белгородская область

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ НАПРАВЛЕНИЙ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГИМНАЗИИ-ИНТЕРНАТА**

Аннотация: в статье рассказывается о проблеме формирования здорового образа жизни воспитанниц ГБОУ «Шебекинская гимназия – интернат», о формах и методах данного направления, о роли воспитателя в этом процессе.

Ключевые слова: здоровье, гимназия – интернат для девочек, педагог, формирование здорового образа жизни, мероприятия.

Здоровый образ жизни принято считать показателем уровня культуры человека и государства в целом. Поэтому проблема сохранения, укрепления и восстановления здоровья молодого поколения остается актуальной на протяжении многих лет функционирования российского здравоохранения и образования.

По уставу Всемирной организации здравоохранения «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». В настоящее время выделяют несколько составляющих здоровья: духовное, физическое, психическое, нравственное и социальное.

Одним из направлений организации воспитания и социализации обучающихся ГБОУ «Шебекинская гимназия – интернат» является формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Состояние здоровья – одна из важных составляющих характеристик роста и развития ребенка, которая во многом определяется условиями его жизни.

Наша гимназия начала функционировать в 2000 году, и сразу были созданы все условия для обучения, воспитания и проживания детей. Здесь обучаются и живут только девочки 7–11-х классов из разных районов Белгородской

области. Первое, чему уделяется большое внимание, – это создание благоприятных условий для адаптации девочек к новым условиям жизни и учёбы. Здесь очень важно создать атмосферу доброжелательности в коллективе. Педагогами гимназии проводятся мероприятия, изучающие психологическую атмосферу в коллективе: анкетирования, опросы, беседы.

Важной задачей для педагога является контроль выполнения режима дня, учитывая индивидуальные возможности девочек. К исполнению режимных моментов здесь привязано буквально всё: выполнение домашнего задания, занятия в системе дополнительного образования, посещение кружков по интересам, спортивных секций, участие в массовых мероприятиях.

Большое внимание уделяется вопросам личной гигиены, здорового и правильного питания. Эти аспекты подробно рассматриваются в программе «Здоровье» воспитательной системы гимназии-интерната. Программа включает в себя множество разноплановых мероприятий. Вот некоторые из них:

- организация утренней гимнастики;
- проведение бесед с гимназистками о здоровом образе жизни;
- встречи с детским наркологом, инспектором ПДН;
- «Не сломай свою судьбу» – Всемирный День борьбы со СПИДом;
- первенство гимназии по волейболу среди воспитанниц и педагогов;
- массовое включение воспитанниц в спортивные секции ДО и соревнования разных уровней;
- организация воспитателей по внедрению разных форм внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в классе;
- организация работы воспитателей по массовому включению родителей для участия в совместных спортивных праздниках и мероприятиях.

Необходимо уделить внимание некоторым уникальным формам реализации программы, применяемым в гимназии-интернате:

1. Организация занятий по корригирующей гимнастике. После диагностики врачом осанки детей, уровня их физической подготовленности, среди обучающихся формируются группы корригирующей гимнастики в целях коррекции

нарушений опорно-двигательного аппарата. Занятия проводятся валеологом 1–2 раза в неделю.

2. Ежемесячная организация и проведение Дней здоровья и активных дней отдыха в гимназии. Регулярные оздоровительные мероприятия способствуют улучшению здоровья обучающихся, что подтверждают результаты мониторингов. Каждый День здоровья проходит в новой форме: квест-игра, веселые старты, туристический слет, соревнования и т. д.

3. Ежегодный гимназический танцевальный конкурс «Сила. Красота. Грация». Конкурс проводится среди обучающихся 7–11 классов в целях пропаганды здорового и активного образа жизни, развития различных стилей современных танцев и хореографии. Участниками конкурса становятся 97% обучающихся гимназии-интерната, вне зависимости от уровня физической и хореографической подготовки. Данное мероприятие не только способствует формированию ЗОЖ, но также помогает сплотить детский коллектив.

4. Чемпионат по спортивной гимнастике. Мероприятие проводится в нашей школе традиционно в конце октября и посвящено Всероссийскому дню гимнастики. Участницам чемпионата предлагается выполнить обязательную программу, утвержденную оргкомитетом чемпионата.

Главная задача педагога – сформировать у ребёнка культуру здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности, научить навыкам управления своим здоровьем, необходимости ведения здорового образа жизни. Если мы научим обучающихся с раннего возраста беречь и укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.