

**Хотиева Людмила Ивановна**

воспитатель

ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат»

г. Шебекино, Белгородская область

## **ОТ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

*Аннотация:* в статье говорится о том, что проблемы со здоровьем воспитанниц актуальны в практике семейного и общественного воспитания и о том, как эта актуальная задача по сохранению и укреплению состояния здоровья воспитанниц, формированию ответственности позитивного отношения к своему здоровью решается в Шебекинской гимназии-интернате во внеурочной деятельности.

*Ключевые слова:* здоровье, качество жизни, актуальность, приоритеты, установка, компонент, фактор, осанка, контроль, питание, физпауза, комплекс.

«Все начинается с детства...» – это не просто крылатая фраза, а формулировка одного из основополагающих диалектических законов общественной жизни. В детских годах – истоки личности, определение жизненной судьбы человека. Взятое же в применении к обществу, как феномен, детство – фундамент, на котором со временем формируется народ, нация, воздвигается «здание» общества.

В Шебекинскую гимназию-интернат «Лада» девочки поступают в 7 класс, в большинстве своем, с невысоким уровнем мотивации к ведению здорового образа жизни. Это подтверждает проводимое на начальном этапе анкетирование на выявление отношения воспитанниц к ценности здоровья и здорового образа жизни. В гимназии воспитанницы находятся круглосуточно. Во второй половине дня проводятся мероприятия внеурочной деятельности, внеклассной работы.

Чтобы формирование установки на здоровый образ жизни проходило эффективно, следует: во-первых, при организации и проведении внеклассной ра-

боты обязательно ставить цели. Во-вторых, перед началом необходимо определить ожидаемые результаты. В-третьих, воспитатель должен обладать высокими личностными качествами для установки контакта педагога с детьми. Формированию здорового образа жизни воспитанниц в полной мере способствует организация внеурочной деятельности.

В связи с этим в нашей гимназии-интернате систематически проводятся мероприятия по формированию здорового образа жизни, в рамках которых организуются внеклассные занятия: дни здоровья, конкурсные программы, конкурс стенгазет, плакатов, рисунков, трудовые операции, акции, защита проектов и др.

Так корригирующая гимнастика с целью нарушения осанки в хорошо оборудованном тренажерном залеходит в расписание дополнительного образования как обязательная. Тематические дни здоровья проводятся ежемесячно с учетом времени года. Гимназия расположена рядом с сосновым бором, поэтому ежедневно организуется «Тропа здоровья».

В теплое время года воспитанницы с удовольствием совершают пробежки вокруг гимназии утром и вечером. В течение всего дня ведется контроль за осанкой: и на уроках, и во время приема пищи. А часы, отведенные для выполнения домашнего задания, кроме этого, проводятся физпаузы и выполняются комплексы упражнений для глаз. В рамках занятий дополнительного образования активно работают секции волейбола, баскетбола, спортивного ориентирования.

В своем классе мною проведена определенная работа по формированию мотивации к здоровому образу жизни у воспитанниц. Это и часы общения «Оружие самоистребления» о вреде курения, алкоголя, наркотиков; «Вредная пятерка и полезная «десятка» о правильном питании и продуктах, вредных для здоровья; «Мода и здоровье подростка», где воспитанницы учились оценивать модные явления с точки зрения ущерба или пользы для здоровья.

Некоторые темы часов общения выносятся на общегимназические и классные родительские собрания, родителям раздаются памятки, буклеты с полез-

ными советами. В целях совершенствования работы по формированию здорового образа жизни применяется метод создания презентаций, видеоуроков, бесед и часов общения с использованием ИКТ, которые ориентированы на самостоятельность, творческую активность воспитанниц и дает возможность ощутить свою значимость, получить опыт взаимодействия со сверстницами. Очень плодотворным оказался и конкурс презентаций на тему «Пирсинг и тату. Красиво или опасно?» Воспитанницам было дано задание подготовить видеоряд изображений последствий пирсинга и татуажа. Выводы, сделанные девочками, доказали пагубные, зачастую необратимые, последствия увлечения современными «модными» течениями в подростковой среде.

Актуальной на данный момент считается и тема здорового питания, воспитание культуры питания, получение широкой информации об употребляемых в современном обществе продуктах. Так был проведен ряд часов общения с использованием видеофильмов на темы «Влияние энергетических напитков на подростковый организм», «Эти безобидные курительные смеси», «Детки в пивной клетке».

Закончить хотелось бы словами В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...».

### ***Список литературы***

1. Малenkova L.I. Воспитание в современной школе. Книга для учителя-воспитателя. – M.: Педагогическое общество России, Ноосфера, 1999. – С. 300.
2. Н.Е. Щуркова. Профессиональное мастерство классного руководителя / Н.Е. Щуркова. – M.: Айрис пресс, 2007. – 160 с.