(cc) BY

Прокофьева Светлана Петровна
учитель
Третьякова Валентина Алексеевна
учитель
МБОУ «СОШ №21»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация*: статья посвящена теме здоровьесберегающих технологий, главная цель которых – обеспечить ученику возможность сохранить и преумножить своё здоровье за период прохождения обучения в школе. Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Технология Владимира Филипповича Базарного – это особый режим обучения, направленный на предупреждение негативных сдвигов состояния здоровья. «Здоровье – это резервы сил: иммунных, защитных, физических и духовных. И они не даются изначально, а возвращаются по законам воспитания. А наукой воспитания является педагогика.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающие технологии, сказкотерапия, музыкотерапия, технология Базарного, школьные экскурсии.*

Сохранение здоровья остается первостепенной проблемой. В послании Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному Собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства» говорится, что «здоровье народа сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни людей» (В.В. Путин, 2012).

Интерес к здоровому образу жизни детей обусловлен тем, что это наиболее чувствительная к воздействию негативных факторов возрастная группа. В

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

настоящее время школьники не владеют навыками ведения здоровой жизнедеятельности в необходимом объеме.

Совсем недавно в нашей стране была принята программа «Здоровая нация – здоровая Россия». Главная цель программы – формирование у соотечественников бережного отношения к своему здоровью, психической и физической форме.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Основная цель начального образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья. Способствовать формированию навыков здорового образа жизни, воспитывать ответственное отношение младших школьников к своему здоровью обязаны не только педагоги, но и родители. В идеале школьник должен быть личностью духовно, физически и социально здоровой, способной управлять своим здоровьем и укреплять его.

Главная цель всей работы по здоровьесбережению – воспитание потребности вести здоровый образ жизни.

Формирование навыков здорового образа жизни должно происходить и на уроках, и на внеклассных мероприятиях.

Мы, используя данные мониторинга здоровья школьников, пришли к выводу, что наиболее распространенными заболеваниями учащихся школы являются хронические заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевание глаз, лор-заболевания. Сложившаяся ситуация потребовала разработки и внедрения новой стратегии, направленной на снижение уровня заболеваемости учащихся и сохранения их здоровья. Изучение и активное использование новых технологий – вот выход из создавшейся ситуации. Технология Владимира Филипповича Базарного – это особый режим обучения, направленный на предупреждение негативных сдвигов состояния здоровья.

Музыкотерапия – это самый безопасный способ, помогающий избавиться от многих заболеваний и не имеющий противопоказаний. Приятная музыка

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

благотворно действует не только на нервную систему, но и систему кровообращения, на работу органов дыхания и даже пищеварения.

Сказкотерапия – означает «лечение сказкой». Сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи. Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого.

Хочется остановиться на особенностях формирования здорового образа жизни в рамках внеурочной деятельности.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят – это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить их инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Для реализации данных целей и задач были разработаны занятия, включающие в себя различные формы внеурочной деятельности.

Организация и проведение спортивных соревнований.

В школе каждый день проводится утренняя зарядка вместе с педагогами.

Традиционные праздники «Семья и школа + спорт и хорошее настроение», «А ну-ка, парни», школьные спартакиады, Дни здоровья способствуют снижению утомления учащихся и повышению эффективности учебной работы, повышают работоспособность.

Проведение экскурсий и походов.

Одним из наиболее эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности учащегося являются экскурсии.

Школьные экскурсии – это приятный способ не только отвлечься от учебников, но и приобрести новый опыт и яркие впечатления. Такие экскурсии хороши тем, что они в ненавязчивой форме вовлекают ребят в культурное прошлое страны, знакомят с выдающимися личностями истории. На наш взгляд, ни рассказы учителя, ни просмотр видеофильмов, ни методические пособия не могут

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дать таких ярких и живых представлений, потрясающих эмоций и впечатлений, как экскурсия.

Проведение классных часов на темы здоровьесбережения.

Через систему классных часов внедряются программы, направленные на формирование ценностей здоровья. 100% учащихся охвачены целевыми программами.

Каждый учащийся наших классов охвачен внеурочной деятельностью, посещает занятия дополнительного образования. Это и посещение бассейнов, и спортивная школа имени Александра Невского, и детские спортивные школы.

Дни Всемирной организации здравоохранения, Всероссийский День чистых рук, День борьбы с табакокурением – это яркие праздники, которые мотивируют школьников на сохранение и развитие здоровья, формируют личную ответственность за собственное здоровье и благополучие.

Систематически проводятся классные часы и беседы, в рамках которых обсуждаются следующие темы: «Как вырасти здоровым?», «Правила гигиены», «Спорт – моя жизнь!», «Что полезно для здоровья?», «Курить – здоровью вредить», «Режим дня – основа жизни человека, « Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье» (практикум), «Если хочешь быть здоров», акции «Мы выбираем жизнь!», «За здоровый образ жизни», «День добрых дел», «О правилах дорожного движения» и другие.

Здоровьесберегающие технологии решают проблемы перегрузок, снижают утомляемость, повышают качество обучения.

Проводимая работа способствует успешному продвижению ребенка по пути к формированию «портрета»- образа выпускника начальной школы, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни, определённого Федеральным государственным образовательным стандартом, повышает социальную активность родителей, способствует формированию их знаний об организации здорового образа жизни младшего школьника, режима дня, отдыха и питания, самостоятельной двигательной активности, о методах устранения учебной перегрузки.

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