

Альметкин Владимир Васильевич

учитель

МБОУ «Староильдеряковская СОШ»

Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы важности физического воспитания детей и его влияния на их здоровье, формы здоровьесберегающей деятельности, используемые в работе. Основной идеей здоровьесбережения является смещение акцента с физической подготовки на формирование культуры здоровья.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, физическая культура.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы школы.

Многие годы о качестве работы учителей физкультуры судили по количеству призовых мест в состязаниях школьников. Никто не придавал должного значения фактической массовости. Физкультура была развлечением, да и по сей день она остается второстепенным предметом, так как на первый план выводятся предметы в форме единого государственного экзамена. Современные условия убеждают в том, что физкультура – гарантia от болезней и база для плодотворной творческой деятельности. Поэтому уроки физкультуры должны быть дополнены теоретическими сведениями о возможности оздоровления средствами физической культуры, практическими умениями и навыками физического самосовершенствования.

Необходимо научить детей средствами физической культуры избавляться от недугов, вырабатывать стойкий иммунитет и способность противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды, преодолевать нервные стрессы. На учителя возложена непростая задача – вооружить своих учеников доступными методами быстрой оценки и самооценки состояния организма.

В этой связи возникла необходимость введения комплексной программы «Здоровье». Программа построена с учетом современных требований и апробирована мною в течение 5 лет работы в сельской школе. Программа ориентирована на воспитание здорового образа жизни сельских школьников и составлена для учащихся 1–11 классов образовательных школ. Программа построена в единой логике, учитывает возраст учащихся и включает в себя практические занятия для овладения навыками самооздоровления. Программа делится на ступени, в рамках которых решаются учебно-воспитательные задачи, обусловленные потребностями занимающихся.

Целью программы является создание условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся, основ нравственного, физического и интеллектуального развития личности. Программа состоит из двух разделов: теоретического и практического.

В сентябре провожу уроки по легкой атлетике. Двигательные качества в основном совершенствуются с помощью кроссовой подготовки и спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол). Для повышения силовых качеств чаще всего применяю круговую форму организации урока. По направленности воздействия она подразделяется на общую (упражнение на развитие мышц спины, живота, рук, ног), специализированную (специальные упражнения лыжника) и индивидуальную (каждый ученик развивает те группы мышц, формирование которых у него отстает). В классах учеников не очень много, поэтому, зная возможности каждого ученика, раздаю индивидуальные задания по возможностям школьников.

К сожалению, в последние годы многие школы, даже сельские, перестали вести уроки лыжной подготовки. Однако я, будучи кандидатом в мастера спорта по лыжным гонкам, с первых лет работы уделяю большое внимание урокам лыжной подготовки. Благодаря разъяснительной работе в беседах и встречах с родителями и учащимися добиваюсь того, чтобы все ученики приобрели лыжный инвентарь. В результате 95% учащихся имеют свои лыжи. Таким образом, в школе есть и инвентарь, и хорошие условия для проведения уроков лыжной подготовки, а также для внеклассных оздоровительных мероприятий.

Сельская школа по сравнению с городской имеет большое преимущество в проведении лыжной подготовки: просторы, разнообразный рельеф местности, чистый воздух, наличие у школьников лыжного инвентаря, нахождение лыжной трассы рядом со школой.

С точки зрения ортопедов, лыжи – идеальное занятие. Лыжные движения прекрасно укрепляют опорно-двигательный аппарат, хорошо прорабатывают суставы и устраниют хронические болезни.

Благодаря системной и целенаправленной работе, учащиеся намного реже болеют простудными заболеваниями, а большинство вообще не знают эту болезнь. К тому же отмечено более качественное усвоение учащимися программного материала других учебных дисциплин.

На уроках лыжной подготовки, чтобы избежать длительного монотонного передвижения на лыжах, я обязательно включаю игры, эстафеты, спуски и подъемы со склонов различной крутизны и просто катание с горок.

Урок обычно начинаю с небольшой беседы, объясняя ребятам цели, задачи и то, какой результат их ожидает при выполнении конкретных задач. Выбор формы урока зависит от многих обстоятельств: возрастных особенностей учащихся, уровня их подготовки, информированности, контакта учителя с учениками. Для меня главное, чтобы у ребят не пропал интерес, чтобы мои уроки давали положительный эмоциональный настрой. Учу девочек быть красивыми; самоуважению и достоинству, считаю, что без этого красота – дешева, а девочка

беззащитна. Юношей учу быть мужчинами, защитниками. Развиваю выносливость, силу воли, терпение.

Высшим искусством педагога, я считаю, является умение таким образом повлиять на юного человека, чтобы он ясно понял цену жизни, задумался над тем, чего хочет в ней достичь, поставил перед собой цели и осознал, что для их достижения необходимо определенное физическое и духовное состояние. Все родители и педагоги хотят видеть детей здоровыми, успешными в учебе, дисциплинированными. Один из главных моих принципов – понять ребенка, вникнуть в его душу, глубже познать интересы и желания, сообразуясь с которыми, можно на протяжении всех лет обучения в школе держать детей в постоянной увлеченности своим предметом.

Решая задачи физического воспитания, я стараюсь не только давать ребенку соответствующие знания, но и помогаю выработать навыки самостоятельной деятельности, прививаю устойчивый интерес к занятиям физической культурой, формирую осознанную потребность в постоянном физическом и духовном совершенствовании.

В школе стараюсь поставить дело так, чтобы каждый ученик заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и питания, вел здоровый образ жизни. Уроки физической культуры, внеклассные мероприятия провожу в большинстве случаев на свежем воздухе. Считаю, что у каждого, решившего быть здоровым, есть все возможности под рукой. Кто мешает выполнить дома комплекс утренней зарядки, бегать, ходить на лыжах, отправиться в семейный турпоход пешком, на велосипеде? Необходимо только желание.

Здоровье ученика – самое драгоценное богатство и источник всех благ. Поэтому забота о здоровье подрастающего поколения всегда была для меня одним из важнейших приоритетов в моей деятельности. Целью педагогической деятельности является формирование физически здоровой, творческой личности, способной самореализоваться в соответствии с индивидуальными психологиче-

скими способностями и уровнем интеллектуального развития. Убеждаю ребят в том, что здоровье, как и уважение, чаще всего не подарок, а заработка плата – за пролитый пот.

Мой девиз: «От сотрудничества к сотворчеству!» Моя система воспитания начинается с того, что я четко представляю себе, чего я хочу добиться от детей.

В чем смысл жизни? Все ответы на этот вопрос сводятся к одному – в том, чтобы жить. Жить долго и счастливо, не болеть. Долгая жизнь, любимая работа на благо общества и здоровая, активная старость – самая древняя и самая заветная мечта человека. Задача школы и учителей в том, чтобы научить учащихся вести здоровый образ, воспитывать у них потребность в здоровом образе жизни.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №4. – С. 3–5.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 2010. – с. 288
3. Демидова И.Ф. Изучение представлений молодежи о здоровом образе жизни / И.Ф. Демидова // Новая наука: стратегии и векторы развития. – Уфа, 2022. – С. 65–67.
4. Мотылянская Р.Э. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р.Э. Мотылянская, Э.Я. Каплан // Теория и практика физической культуры. – 2014, №1. – С. 14–24.
5. Худолеева О.В. Главная забота школы /О.В. Худолеева // Физическая культура в школе. – 2012. – №5. – С. 12–15.