

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Викулин Сергей Петрович**

учитель физической культуры

МАОУ «СОШ № 57»

г. Улан-Удэ, Республика Бурятия

### **ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы физического воспитания младших школьников. Обосновывается необходимость физического воспитания детей, поскольку занятия физическими упражнениями способствует решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Автор статьи описывает основные положения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, целью которой является формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. Раскрываются этапы реализации программы, определены критерии оценки эффективности реализации программы. Сделаны выводы о возможности формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся только при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровьесбережение, физическое воспитание, физическая культура, воспитание, безопасный образ жизни.

В эпоху дискуссий по вопросу смысла и результата образования его участники зачастую забывают, что одной главных ценностей человека является его здоровье. Вообще, уровень здоровья субъектов образовательной деятельности,

да и общества в целом, вызывает большую тревогу. Тенденция увеличения количества обучающихся с проблемами в физическом развитии не только не уменьшается, но и стабильно сохраняется.

Анализ научно-педагогической литературы показывает, что наиболее значимым фактором, позволяющим уменьшить или нейтрализовать обозначенные выше негативные тенденции, является организация физического воспитания и формирования физической культуры субъектов образования [3]. Поэтому сложившаяся система физического воспитания современной школы требует переосмыслиния и разработки инновационных подходов к ее проектированию.

Результаты психолого-педагогических исследований показали, что младший школьный возраст является одним из наиболее значимых этапов, как в становлении жизни, так и в формировании основ здорового образа жизни. В этом возрасте создаются наиболее благоприятные условия для развития всех содержательных компонентов основ здорового образа жизни [2].

Физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у детей рациональных и осознанных движений, накопление ими двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Без развития физических качеств ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения. Различные виды здоровьесберегающей деятельности совершенствуют навыки личной и общественной гигиены, дают возможность приобретать знания о правильном питании, значении режима дня. От сформированности этих навыков во многом зависит здоровье детей, наличие которого и создает условия для их самореализации и самоактуализации [1].

Занимаясь физическими упражнениями, дети закрепляют знания об окружающей природе – деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Они познают свойства воды, песка, снега, особенности смены времен года. У них значительно становится богаче лексикон, развиваются их познавательные процессы: память, мышление, воображение. Более того, они способствуют повышению функцио-

нальных возможностей детского организма, развитию иммунитета по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды, воспитанию важных качеств личности. По нашему убеждению, знание основ здорового образа жизни на определенном этапе развития создает условия для начала процесса их интериоризации, т. е. освоение личностью навыков поведения на основе этих знаний. Так вот эти внутренние изменения, происходящие в младшем школьнике, являются главным смыслом и результатом работы по их физическому воспитанию.

Учитывая важность этих изменений в развитии младших школьников и связи с внедрением новых ФГОС, нами была разработана программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Обследуя обучающихся, приходящих в первый класс нашей школы, и анализируя результаты медицинских осмотров за последние 5 лет, мы обратили внимание на то, что из года в год растет количество школьников с нарушениями здоровья. Сравнивая динамику состояния здоровья детей, диагнозы заболевания учащихся, мы пришли к выводу, что в последние годы возросло количество детей с нарушениями нервной системы, снижением зрения, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Среди факторов, влияющих на здоровье детей в школе, нами были выделены: высокий уровень учебной нагрузки на организм учащихся; состояние лечебно-оздоровительной работы в школе; состояние организации внеурочной воспитательной работы в школе; уровень психологической помощи учащимся; состояние микроклимата в школе и дома.

На состояние физического и духовного здоровья учителя и обучающихся существенное влияние оказывают многие негативные явления окружающей действительности: снижение уровня жизни в целом по стране, кризисные ситуации, повсеместное ухудшение экологической обстановки, освоение многих новшеств,

включаемых в содержание образования (трудоемкие процессы, требующие больших физических затрат).

Поэтому целью программы мы обозначили формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающихся, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Для достижения этой цели разработан комплекс задач. Их решение было разбито на взаимообусловленные этапы.

На первом этапе проводился анализ состояния практики, организация режима дня детей, их нагрузок, питания, физкультурно-оздоровительной работы, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек. Для нас также важно было выяснить уровень организации просветительской работы образовательной организации с учащимися и родителями, выделить возрастные особенности обучающихся на ступени начального общего образования.

Второй этап реализации программы включал просветительно-воспитательную работу с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, просветительскую и методическую работу с педагогами и родителями, направленной на повышение квалификации педагогов и повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Третий этап был посвящен реализаций мероприятий по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни всем направлениям образовательного и воспитательного процесса, проведению мониторинга результативности и обобщение достигнутых результатов. Работ завершилась подведением итогов и определением задач.

Результаты реализации программы явились основой для проведения неперсонифицированных оценок образовательной деятельности в части формирования воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни. Для оценки результативности программы оценивались следующие показатели:

1. Сформированность личностного заинтересованного отношения к своему здоровью.
2. Использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности. Психологический комфорт классного коллектива.
3. Охват горячим питанием обучающихся начальной школы. Степень соответствия организации школьного питания гигиеническим нормам.
4. Сформированность личностного отрицательного отношения к табакокурению, алкоголизму и другим негативным факторам риска здоровью детей.
5. Сформированность основ здоровьесберегающей учебной культуры.

Однако, интегрированным показателем эффективности реализации программы является состояния здоровья обучающихся. Уровень их физической подготовленности показывает, что высокий уровень сформированности здорового образа жизни у 47,3% воспитанников (в начале работы высокому уровню сформированности здорового образа жизни было зафиксировано у 36,5%).

Качество образования младших школьников в области физической культуры обеспечивается не только созданием хороших условий для занятий детей физическими упражнениями, но и профессиональной компетентностью педагогов, организующих их двигательную деятельность, а также содержанием программ, используемых в школе.

Таким образом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

### ***Список литературы***

1. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М.: 1984.
2. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2008.
3. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997.