

«Здоровье

*- это вершина, которую
каждый должен покорить
сам»*

(восточная мудрость)

Здоровый образ жизни — это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения — важнейшая социальная задача государственного значения.

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.

Работа по формированию ЗОЖ в общеобразовательном учреждении должна вестись в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики.

- Принцип ненанесения вреда.
- Принцип приоритета действительной заботы о здоровье учащихся и педагогов.
- Принцип триединого представления о здоровье.
- Принцип субъект – субъективного взаимодействия педагога с учащимися.
- Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.
- Принцип контроля за результатами.

В работе педагога должны учитываться школьные факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся :

1. Несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.
2. Перегруженные учебные программы, несовершенство учебных программ и общеобразовательных технологий, а также интенсификация учебного процесса.
3. Недостаток двигательной активности.
4. Недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
5. Неправильное (нерациональное) питание учащихся.
6. Низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья.
7. Неблагополучное состояние здоровья педагогов.

Программы по формированию ЗОЖ для образовательных учреждений ставят перед педагогами следующие задачи :

1. Научить детей определять свое состояние и ощущения.
2. Сформировать у школьников активную жизненную позицию.
3. Сформировать у учащихся представления о своем теле и организме.
4. Учить детей укреплять и сохранять свое здоровье.
5. Привить школьникам осознание необходимости движений в физическом развитии человека.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
7. Привить детям умения оказывать элементарную помощь при травмах.
8. Формировать у учащихся представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Не случайно состояние здоровья детей вызывает тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье. 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания, а за годы обучения в школе возрастает количество нарушений зрения и осанки, увеличивается количество патологий психического здоровья, растет число детей с заболеванием органов пищеварения.

Для достижения целей
здоровьесберегающих
образовательных технологий обучения
применяются следующие группы
средств:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств
позволяет решить задачи педагогики
оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя»; гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование **оздоровительных сил природы** оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

К **гигиеническим средствам** достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНом; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима дня; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании

– это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются следующие требования:

- учёт индивидуальных особенностей ребёнка;
- деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;
- избегание чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;
- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе[9].
- создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей;
- развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения.

При этом соблюдаются следующие правила здоровьесбережения:

- строго дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;
- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность.

Значимость здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности заключается в формировании культуры здоровья.

Особенностями организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики является реализация качественной физкультурно-оздоровительной работы, создание условий для заинтересованного отношения к учебе, создание комфортных условий для занятий физкультурой.

Здоровьесбережение в физическом воспитании – это, в первую очередь, творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Нужно поддерживать
крепость тела, чтобы
сохранить крепость
духа.

Виктор Гюго

