Формирование навыков здорового образа жизни в ходе

образовательного процесса

Основополагающей задачей государственной политики является создание условий для роста благосостояния населения РФ, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности.

Создание основы для самосохранения и улучшения физического здоровья граждан в значительной степени способствует достижению указанной цели.

Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Здоровье ребёнка, его физическое и психическое развитие, социально – психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребёнка в школе приходится период интенсивного развития организма.

В последние годы во много раз увеличилась учебная нагрузка школьников, информационный поток вырос, а так же резко возросло эмоциональное напряжение учебного процесса. Всё это приводит к нарушению режима дня школьника, сокращению времени сна и отдыха, прогулок, двигательной активности, что отрицательно сказывается на здоровье школьников. Нельзя сказать, что школа не ищет выхода из создавшегося положения. Задачи учителя в данной ситуации: 1) просвещение учащихся о нормах здорового образа жизни;

2) создание эффективного психологического климата в классе;

3) индивидуальный подход в выборе средств и методов взаимодействия с семьёй ребёнка;

Никто не сомневается в том, что серьёзное влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей оказывают и социальные проблемы, и экологические проблемы. И всё же специалисты считают, что 20 – 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связано со школой, с некомфортными условиями обучения. Понятие комфортных условий учебно – воспитательного процесса прежде всего означает создание в школе педагогических условий, максимально эффективно обеспечивающих не только развитие умственных, нравственных, индивидуальных качеств личности ребёнка, но и его физическое и психическое здоровье.

В нашей школе ведётся активная, планомерная, продуманная работа по сохранению и укреплению здоровья школьников, формированию у детей навыков здорового образа жизни. Во- первых, это чёткий распорядок учебного дня, где продолжительность уроков и перерывов между ними соответствует нормам СанПиН. Все внеклассные мероприятия проводятся только после окончания уроков, с 45 – минутным перерывом, что позволяет снизить утомляемость детей, повысить их активность на данных мероприятиях, прививает детям привычку правильно распределять своё время.

Во – вторых, это грамотно составленное меню и порядок питания школьников, которые так же соответствуют нормам СанПиН. Считаем, что это так же немаловажный фактор в формировании навыков ЗОЖ, т.к. правильное питание, полученное вовремя, не препятствует занятиям физкультурой и спортом, напротив, даёт силу и энергию для этого.

C 2003 в нашей школе работает волонтёрский отряд «Современник», где дети проводят акции, профилактические мероприятия о ЗОЖ «Равный обучает равного». Ежегодно волонтёры нашей школы участвуют в месячнике «Спорт против наркотиков» Ребята не только пропагандируют ЗОЖ в своей школе, а так же участвуют в районных мероприятиях, областных конкурсах волонтёрских отрядов, разъясняя сверстникам всю значимость ЗОЖ.

На классных часах, посвящённых здоровому питанию, учащиеся нашей школы спорят на различные темы, такие как: «Полезные вкусняшки?», «Чистый продукт – здоровое тело», « Йогурт – лекарство или отрава?» (о пользе и вреде чипсов, сухариков и т. п), «Личная гигиена» (о правилах ухода за собственным телом). Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни» позволил ребятам начальной школы рассказать всем о том, что по их представлению значит быть здоровым человеком. Классные часы «Витамины на нашей грядке» и «Как найти пищу в дикой природе» рассказали ребятам среднего звена о растительной пище и её пользе для человека. Традиционным стало в нашей школе проведение Всемирного дня борьбы со СПИДом, который отмечается 1 декабря В этом учебном году ребят – старшеклассников ожидает беседа «Сопротивление мерзостям жизни».

Роль спорта становится не только всё более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, состояние здоровья населения и успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а так же её военной и политической мощи.

Сильный человек – здоровый человек, способный решать многие задачи, которые ставит перед ним жизнь.

Для успешного формирования навыков здорового образа жизни нужно начинать работать с детьми дошкольного возраста, развивать физическую культуру и спорт в общеобразовательных учреждениях, укреплять материально – техническую базу физической культуры и спорта повышать интерес младших школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Сегодня уже можно говорить о том, что в содержании, формах и стиле физкультурного образования детей школьного возраста происходят заметные позитивные изменения.

Можно сформулировать следующие приоритетные задачи, на решение которых должен быть направлен процесс физического воспитания детей:

1. Приобщение детей к ценностям здорового образа жизни.
2. Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка, развитие его положительного самоощущения.
3. Развитие инициативности, любознательности, способности к творческому самовыражению, проявляемых в процессе формирования разнообразного индивидуального двигательного опыта.
4. Стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой активности в различных формах двигательной активности.
5. Формирование компетентности в сфере физической культуры при помощи развития интереса к различным видам спорта, к людям, включённым в мир спорта, к себе и сверстникам как участникам физкультурно- спортивной деятельности.

На базе нашей школы создан и действует спортивный клуб. Членами которого являются учащиеся данной школы. У клуба несколько различных профилей деятельности: лёгкая атлетика, лыжные гонки, баскетбол, волейбол, футбол, гиревой спорт, а так же кружок по стрельбе из пневматической винтовки. Ребята всегда могут выбрать путь развития и совершенствования своего организма. Занятия в клубе дисциплинируют школьников, учат их планировать своё время то есть соблюдать режим дня.

В связи с выраженной тенденцией приобщения школьников к основам здорового образа жизни необходимо остановиться на вопросе привлечения их к участию в различных мероприятиях спортивного характера, где дети могут полностью воспользоваться приобретёнными двигательными навыками, продемонстрировать всё, чему они научились на уроках физической культуры.

Приведём план спортивных мероприятий на 2024-2025 учебный год:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Участники мероприятия |
| 1. | Осенний кросс | сентябрь | Классы с 1 - 11 |
| 2. | Первенство школы по баскетболу | сентябрь | 9-11 классы |
| 3. | Первенство школы по пионерболу | октябрь | 5-8 классы |
| 4. | «Весёлые старты» | ноябрь | 1-4 классы |
| 5. | Открытие зимнего спортивного сезона | декабрь | 1-11 классы |
| 6. | Школьное первенство по полиатлону | декабрь | 7-11 классы |
| 7. | Соревнования по лыжным гонкам. | январь | 1-11 классы |
| 8. | Первенство школы по волейболу | февраль | 8-11 классы |
| 9. | Закрытие зимнего спортивного сезона | март | 1-11 классы |
| 10. | Всемирный День здоровья | апрель | 1-11 классы |
| 11. | Соревнования по лёгкой атлетике | май | 1-11 классы |

О здоровье детей в нашей школе заботятся всегда. И забота эта заключается не только в том, чтобы оберегать ребёнка от простудных заболеваний, вывихов, переломов, вредных привычек, но и в том, чтобы ребёнок понимал, почему и для чего он должен быть здоров.

Наша цель: на уроках физкультуры, тренировках рассказывать ребёнку, как правильно одеваться для занятий физкультурой, как правильно вести себя на этих занятиях, как правильно питаться и т.д.

Оздоровительную задачу уроков физической культуры можно считать выполненной, если у школьников наблюдаются положительные изменения в физической подготовленности, уровень которой у каждого учащегося свой, обусловленный индивидуальными особенностями и психическими свойствами личности, а так же эмоциональной настроенностью ребёнка.

Здоровье складывается по крупинкам, которые можно легко растерять. Лишь целенаправленная совместная работа педагогов, родителей и самих обучающихся позволит заложить фундамент высокой работоспособности (в том числе и умственной). Основным показателем результативности этой работы является здоровье детей.

А.Я. Баскаль

учитель МБОУ «Александровская СОШ»,

тренер – преподаватель МБОУ ДО «Шербакульская ДЮСШ»