

Виговский Василий Адольфович

учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сайгатинская средняя общеобразовательная школа»

Сургутского района ХМАО-Югры

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ С ОПОРОЙ НА АКТИВИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это работа определенного индивидуума над улучшением своего здоровья, в целях профилактики заболеваний и повышения качества жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни рассматривают также как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

ЗОЖ приобретает особую актуальность в последнее время, поскольку в период прогресса и развития всевозможных технологий на человеческий организм действуют разного рода нагрузки, связанные с усложнением структуры общества, повышением техногенных, экологических, психологических, политических воздействий, которые провоцируют неблагоприятные сдвиги здоровья людей.

Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье современных детей и подростков по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад отличается гораздо худшими показателями.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он

живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. Исследования свидетельствуют о том, что 80-85% дневного времени большинство учащихся проводят в статичном положении (сидя). Добавим, такие неблагоприятные факторы как большое умственное и нервно-психическое напряжение в условиях учебного процесса, не всегда правильное питание, проживание в северных условиях. В итоге имеем отрицательную статистику развития здоровья детей.

Все изложенное выводит на первый план проблему сохранения и восстановления здоровья детей в системе школьного образования. Реалии сегодняшнего дня свидетельствуют, что названная проблема является, прежде всего, проблемой педагогической. Именно комплекс педагогических решений, связанных с обучением здоровому образу жизни и внедрением здоровьесберегающих технологий обучения может стать реальным способом повышения показателей здоровья подрастающего поколения.

В педагогической практике формирование ЗОЖ в сельском образовательном учреждении чаще связывают с физическим воспитанием, и оно понимается как способ приобщения ученика к физической культуре, в процессе которого он овладевает системой знаний о ЗОЖ, актуализирует ценностное отношение к нему, проявляет активность в здоровьесберегающей деятельности.

Основной формой работы по формированию потребности в здоровом образе жизни в школе является урок физической культуры. Урок - это обязательная часть школьной программы. Поэтому перед учителем стоит задача заинтересовать ребенка так, чтобы он шел на урок с удовольствием.

Ориентирование на ЗОЖ во время урока физической культуры включает в себя действия учителя ознакомительного, рекомендательного и

поддерживающего характера, направленные на информирование о составляющих ЗОЖ, адекватное оценивание своего образа жизни, актуализацию эмоционально-ценностного отношения, активизацию здоровьесберегающей деятельности. Важнейшим требованием к современному уроку является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, двигательной подготовленности. Уроки физической культуры должны проводиться по возможности на открытом воздухе, что само по себе несет оздоровительную направленность.

Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи. Учитель должен постоянно видеть перед собой конечную цель: подготовить ученика с устойчивой установкой (*внутренней необходимостью, потребностью*) на ЗОЖ, желающего и умеющего выполнять физические упражнения самостоятельно. Для этого нужно, начиная уже с 1 класса, отказаться на уроках от «дрессировки» и натаскивания, когда ученики лишь бездумно повторяют указания учителя. Обучению двигательному действию должно предшествовать ясное понимание детьми того, зачем их обучают этому действию, как оно влияет на организм, каков механизм его выполнения и т.п. Желательно также не преподносить эти знания в готовом виде, а мотивировать учащихся на их добывание в учебной деятельности. В начальной школе это могут быть краткие сообщения, доклады; в среднем и старшем звене - презентации, эссе, исследовательские и информационные проекты. Особенно важно привлечение к такой деятельности учеников, временно освобожденных от занятий физическими упражнениями после болезни, травмы и т.п.

Так, моими учащимися создан банк презентаций об олимпийских видах спорта; разработаны исследовательские проекты о значении двигательной активности в сохранении и повышении уровня работоспособности, роли правильного питания как важнейшего компонента ЗОЖ; написаны эссе на тему «Мой любимый вид спорта», «Что я знаю о здоровом образе жизни» и др. Мои ученики принимают участие в дистанционных олимпиадах и конкурсах по

физической культуре, в школьных и районных экологических конференциях в рамках программы «Шаг в будущее».

Применение методов организации учебной деятельности, направленных на побуждение учащихся к самостоятельному активному поиску, к умственным и физическим усилиям в решении проблемных задач, способствует вооружению школьников универсальными учебными умениями. В дальнейшем это послужит залогом самообразования, самовоспитания, укрепления здоровья и физического совершенствования.

Рост и развитие ребенка должны реализовываться не просто при отсутствии повреждающих факторов, но с обязательным воздействием на организм факторов созидательной, стимулирующей направленности. Таким наиболее мощным и активным воздействием является *двигательная активность*, формирующая на самых ранних этапах развития биологическое здоровье человека. Развитие двигательных способностей школьников содействует подготовке учащихся к жизнедеятельности, повышает уровень здоровья учеников, формирует умения выполнять двигательные действия в различных формах занятий физическими упражнениями (и самостоятельно в том числе); создает устойчивый ежедневный двигательный режим.

Согласно рекомендациям специалистов Сургутского педагогического университета минимальной нормой ежедневной двигательной активности для школьников являются два условных урока физкультуры (80 мин. занятий физическими упражнениями). На самом же деле уровень двигательной активности далеко не у всех детей равняется рекомендованному. Особенно у тех детей, которые не посещают спортивные секции по каким-либо причинам.

Среди учащихся нашей школы было проведено анкетирование, на основании которого выявлены наиболее приоритетные формы занятий физическими упражнениями. Отрадно отметить, что 100% учащихся отметили, что с удовольствием посещают уроки физкультуры; занимаются в спортивных секциях - 80%; 72% принимают участие во внеклассных спортивных

мероприятиях; самостоятельно используют упражнения в своем двигательном режиме – 46%.

Выяснилось также, что утреннюю гимнастику выполняют только 32% респондентов, 40% учащихся не проводят свободное время на свежем воздухе; 56% не применяют никаких закаливающих процедур.

Анкетирование среди учащихся нашей школы и их родителей помогло выявить ценностно-мотивационные установки семей школьников в сфере здорового образа жизни, выяснить существо противоречия между пониманием многими необходимости физического совершенствования и пассивным отношением к нему в действительности. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на нехватку времени и ряд других причин, которые мешают им проявить себя более достойно. По результатам анкетирования 52% родителей не занимаются физической культурой, закаливающими процедурами, тем самым не формируют навыки здорового образа жизни у своих детей.

Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

Анализ ситуации, сложившейся в детской среде, свидетельствует о том, что отсутствие должного внимания к организации свободного времени детей и подростков ведет к самым негативным результатам. В сельских условиях в этом

плане особую проблему представляет выходной день – воскресенье. Согласно результатам анкетирования 40% детей проводят выходной день у телевизора или компьютера, что негативно сказывается на здоровье растущего организма. Для решения данной проблемы в нашей школе в этом учебном году реализуется проект «Здоровое воскресенье», направленный на увеличение двигательной активности школьников в выходной день.

За годы работы нами накоплен опыт проведения различных внеклассных оздоровительно-спортивных мероприятий: школьных спартакиад, дней здоровья и спорта, туристических соревнований и др. Этот опыт мы используем для организации активного досуга школьника в выходной день.

Для успешного привлечения всех учеников к занятиям физическими упражнениями необходимо, прежде всего, убедить родителей в оздоровительной роли физической культуры. Поэтому одна из задач проекта - сделать родителей каждого школьника приверженцами ЗОЖ, физической культуры, соучастниками в этом деле. Совместная и согласованная работа педагогов и родителей обеспечивает единые взгляды на выбор детьми здорового образа жизни.

Результаты анкетирования на подготовительном этапе проекта, а также медицинской статистики здоровья учащихся школы, стали основой для обоснования актуальности проблемы. «Круглый стол» со всеми заинтересованными сторонами (администрация, учителя, медик, совет родителей) позволил сделать обоснованные выводы по проблеме проекта.

Команда из числа педагогов дополнительного образования, учителя физической культуры и специалистов КСК «Солнечный, активных родителей приступила к разработке плана действий по реализации проекта. План-график мероприятий и бюджет проекта были утверждены на общешкольном родительском совете.

План-график включает в себя 20 воскресных занятий, учитывающих пожелания учащихся и их родителей, а также климатические особенности региона. Приоритетными являются подвижные спортивные игры,

соревнования, лыжные прогулки, спортивно-развлекательные праздники. С середины февраля до начала апреля планируются занятия на открытом воздухе – лыжные прогулки, соревнования, занятия на катке КСК «Солнечный». В мае-месяце запланирована экологическая акция «Поможем лесу» с целью улучшения экологической обстановки окружающей среды как одного из факторов ЗОЖ. К проведению воскресных мероприятий привлечены педагоги дополнительного образования, родители, занимающиеся спортом, специалисты. Каждое мероприятие имеет необходимое методическое и техническое обеспечение. Итоговое занятие «Праздник счастливого детства» в конце мая предусматривает награждение наиболее активных участников проекта.

Мониторинг хода проекта с выявлением проблемных точек осуществляется в процессе реализации руководителями проекта методом устного опроса, книги отзывов, а также учета количества учеников и родителей, посещающих воскресные спортивные мероприятия.

Уже сейчас можно констатировать, что совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, формируют практические навыки здорового образа жизни.

За годы своей педагогической деятельности я понял, что наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха. Кроме того, ребята, достигшие успехов в спорте, являются примером для подражания для сверстников. На протяжении многих лет являюсь руководителем объединения «Спортивные игры». Мои воспитанники дважды становились победителями в общем зачете Спартакиады школьников Сургутского района, неоднократно становились победителями районных соревнований по отдельным видам спорта

в общекомандном и личном зачете. Школьная команда по волейболу завоевала 2 место в зональных соревнованиях и приняла участие в финале региональной Спартакиады «Олимпийская юность Югры» в 2010 году, заняв 4 место.

Но даже не это главное. Основная ценность моя труда в том, что став взрослыми, эти парни продолжают активно заниматься спортом, участвуют в соревнованиях на своих предприятиях, ведут здоровый образ жизни. Десять человек из моих учеников получили физкультурное образование в СурГУ и СурГПУ.

"Один в поле не воин" - поэтому для формирования ЗОЖ необходима система взаимодействия всех участников образовательного процесса. Считаю, что и личный пример педагога в этой области во многом способствует воспитанию личности ребенка. Наши учителя во главе с директором Мулаковым Н.А. принимают самое активное участие в спортивных Спартакиадах среди сельских поселений Сургутского района. Сам я постоянный участник соревнований различного уровня по волейболу, баскетболу, теннису и другим видам спорта.

В нашей школе уделяется пристальное внимание вопросам здоровьезбережения школьников. Формирование ЗОЖ учащихся является одним из самых приоритетных направлений воспитательной программы школы. В рамках школьной программы здоровья действует детский социальный проект «Марафон: путь к здоровью» под руководством педагога-организатора, рабочие программы учителей начальной школы, учителей-предметников разработаны с учетом здоровьесберегающих технологий. Для организации внеурочных занятий, динамичных перемен в начальном звене активно привлекаются старшеклассники.

Таким образом, формирование здорового образа жизни учащихся нашей сельской школы на социальном, инфраструктурном и личностном уровнях опирается на активизацию ресурсов образовательного пространства, таких как:

1. административный ресурс (разработка соответствующих программ, проектов, планирование здоровьесберегающих мероприятий, пропаганда ЗОЖ);

2. ресурсы учебно-воспитательного процесса: (использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы, совместная деятельность всех субъектов образовательного процесса);
3. медицинское обеспечение (медицинский осмотр, диагностика и мониторинг состояния здоровья, профилактика заболеваний).

Реализация задач здорового образа жизни как и всей системы учебно-воспитательной работы в образовательном учреждении невозможна без тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса: детей, родителей, педагогов. Работа по формированию у детей здорового образа жизни должна быть систематической и исходить из творческого начала педагогов и воспитанников. И тогда лишь мы сможем сказать: «Наша воспитательная система сформировала у подрастающего поколения понятие, что жизнь - это бесценный дар, а здоровый образ жизни – это путь к здоровью и активному долголетию!

Литература

1. *Антропова М.В.* Образование и здоровье школьников. – М., 1988.
2. *Антропова М.В., Бородкина Г.В., Кузнецова Л.М., Манке Г.Г., и др.* Психофизиологические и медицинские аспекты некоторых педагогических инноваций в начальной общеобразовательной школе//Школа здоровья. – М., 1998.
3. *Дубровина И.В.* Школа и охрана здоровья// Школа здоровья. – М., 1998.
4. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни»/ под ред. *Н.И.Синявского.* – Сургут: РИО СурГПУ, 2007.

Всероссийский фестиваль передового педагогического опыта
"Современные методы и приемы обучения"