Условия формирования здорового образа жизни школьников в условиях введения ФГОС

 Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. Естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. Одним из приоритетных направлений деятельности гимназии на протяжении последних лет стало “Формирование здорового образа жизни и внедрение здоровьесберегающих технологий в условиях введения ФГОС”. Программа «Здоровье», разработанная педагогами гимназии, объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки не только физического воспитания, но и охватывает вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены и туризма, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации проекта играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте с гимназией. Программа “Здоровье”, носящая комплексный характер, консолидирует усилия педагогов, администрации, медиков и психологов, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей. Новизной проекта является использование традиционных и инновационных программ обучения и развития детей, привлечение всех ресурсов образовательного учреждения и социума для формирования у обучающихся и родителей устойчивого стремления к здоровому образу жизни. Учителями гимназии разработаны методические рекомендации: по работе с гиперактивными детьми, методические рекомендации по профилактике аддитивных форм поведения (курение, алкоголизм, наркомания), методические рекомендации по оздоровительным техникам, разработана программа профилактики употребления ПАВ “Пусть будущее будет светлым”. Для всех участников образовательного процесса проводятся тренинги, семинары, лекции, консультации специалистов, врачей направленные на обучение методикам по укреплению и сохранению здоровья, работает школа для детей и родителей “Я и мое Здоровье”. На основании приказа управления образования администрации г. Белгорода № 1491 от 08.10.2007 г. в расписание гимназии внесен третий час физической культуры, который проводится согласно рекомендациям управления образования и науки в соревновательной и игровой формах с учетом возрастных особенностей. Для занятий спортом имеется спортивный зал, кабинет хореографии для уроков ритмики и бассейн. В образовательные технологии включены оздоровительные методики, направленные на охрану и укрепление здоровья учащихся: -         программы “Чистая вода”, “Школьное молоко”, “Школьный мёд”; -         коррекционная гимнастика для учащихся 1 классов; -         витаминизация и кислородные коктейли (для повышения резистентности и общеукрепляющего воздействия учащихся); -         организация рационального питания (для формирования культуры питания, снижении частоты обострений заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, коррекции функциональных нарушений органов пищеварения). Заботе о здоровье учащихся уделяется большое значение при организации всего учебно-воспитательного процесса, но главными проводниками этой гуманной идеи являются учителя физической культуры. Широкий арсенал методов и средств обучения, применение здоровьесберегающих технологий позволяет им эффективно решать вопросы укрепления и сохранения здоровья воспитанников школы. Ежедневно занятия в гимназии начинаются с зарядки, каждая 21 минута урока — физкультминутка. В течение учебного года проводятся президентские состязания и президентские спортивные игры, конкурс плакатов «Мы выбираем здоровый образ жизни!», «Спорт против наркотиков», «Спорт как альтернатива пагубным привычкам», тематические выставки, лекции и беседы в классах «Наше здоровье», Дни здоровья, месячник оборонно-массового и военно-патриотического воспитания, спортивные праздники, учащиеся принимают участие в городской и областной      спартакиаде. Организаторам приходиться проявлять изобретательность и находчивость при формировании программ дня, чтобы ни один праздник не был похож на предыдущий по формам проведения и набору конкурсов. В этом учителям физической культуры помогают старшеклассники, в лице Министра спорта и членов совета коллектива физической культуры (ФК). Одной из традиций гимназии является проведение Всероссийского Дня здоровья 7 апреля. В этот день организуется общешкольное коллективно-творческое дело: различные спортивные состязания, защита проектов по здоровьесбережению, работают лекторские группы, проводятся конкурсы художественного творчества. Систематическая спортивно-массовая работа приносит свои результаты: учащиеся гимназия являются 8 лет призёрами городской спартакиады школьников, призёрами и победителями акции «Спорт против наркотиков», конкурсов «За здоровый образ жизни», «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам». На базе гимназии работают Совет Комитета физической культуры, объединения дополнительного образования «Волейбол», «Баскетбол», «Спортивное ориентирование», «Туризм», «Шахматы», секция «Футбол», туристический клуб «Мередиан». В последние годы снизилась заболеваемость учащихся. Творческой группой «Здоровье» разработаны видеоуроки по выполнению утренней зарядки и циклы занятий «Будь здоров!», в первой части которых демонстрируется пальчиковая гимнастика, во второй части — используется офтальмонотренажер для улучшения зрения, разработаны упражнения для осанки, подобраны музыка для релаксации, а также планируется разработка дыхательной гимнастики. Спортивные праздники, проводимые в гимназии, направлены не только на решение оздоровительных задач, но и на воспитание чувства патриотизма и товарищества, долга и ответственности, развития волевых качеств личности. Ежемесячно в нашей гимназии проводятся Дни здоровья. Хозяевами на этих праздниках являются учащиеся 1-11-х классов. Такие Дни здоровья способствуют развитию и обогащению двигательных навыков детей, дарят радость общения, развивают волевые качества личности. В рамках месячника военно-патриотической работы проходят Неделя мужества среди юношей 1-11 классов. Ребята демонстрируют свои навыки не только в спортивных соревнованиях, но знания и умения в области строевой подготовки, истории, краеведения, ОБЖ, медицины. Ежегодно к 9 мая, в честь праздника Победы, проводится вахта памяти. Право участия в ней предоставляется лучшим спортсменам гимназии. Гордо несут старшеклассники цветы к памятнику павшим воинам г. Белгорода, отдавая дань памяти погибшим в этой войне Минутой молчания. Система работы по сохранению и укреплению здоровья может включать в себя два приоритетных блока. Первый блок (гигиенический) — соответствие условий для эффективной организации образовательного и воспитательного процессов: -        выполнение гигиенических требований к помещениям для учебных занятий и пребывания школьников (освещенность, тепловой режим, режим проветривания, приемлемое оборудование); -        наличие качественной питьевой воды (размещение в кабинетах кулеров с чистой питьевой водой); -        организация качественного горячего питания школьников (обязательное двухразовое горячее питание для обучающихся начальной школы); -        соблюдение норм физической активности школьников в период их пребывания в гимназии (условия проведения уроков физической культуры, качество проведения динамической паузы в начальной школе, физкультурные минутки во время уроков, активность на переменах, система оздоровительных программ и мероприятий); -        контроль за состоянием заболеваемости школьников в течение учебного года; -        сохранение экологического климата территории гимназии; -        валеологическая паспортизация учебных кабинетов. Второй блок (педагогический) — организация образовательного процесса в соответствии с принципами здоровьсбережения: -        снижения уровня утомляемости путем чередование занятий в словесно-знаковой и чувственно-эмоциональной сферах восприятия, через рационально составленное расписание; -        использование исследовательского подхода в обучении, так как при данном подходе возможна систематизация и обобщение учебных курсов, при которых за стандартное учебное занятие возможен больший процент обработки информации; -        оптимальное сочетание и чередование видов учебной деятельности и методов преподавания на учебном занятии; -        использование приемов, способствующих активизации мышления, инициативы и творческого самовыражения личности школьника; -        создание психологически комфортной обстановки во время проведения учебных занятий (наличие эмоционально-смысловых разгрузок, доброжелательность учителя и др.) и культивирование знаний школьников по вопросам здоровья. Здоровье подрастающего человека — это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения должен стремиться внести каждый учитель. Несмотря на значимость материальных, санитарно-гигиенических, дидактических и психологических условий, ключевую роль в решении задач сохранения здоровья детей играет личность учителя. Задачи охраны и укрепления здоровья школьников могут решаться только в том случае, если учитель сам будет обладать психическим и соматическим здоровьем. Психическое здоровье означает зрелость, сохранность и активность механизмов саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование. Профессиональная деятельность педагога имеет особое влияние на его психическое здоровье. Учителю важно уметь регулировать собственное поведение, анализировать педагогическую деятельность с позиций доминантной профессиональной ценности — личности ребенка, осознавать значимость собственных усилий в поддержке психического и соматического здоровья. Таким образом, собственная установка учителя на личностный рост, развитие здоровьесберегающего потенциала личности становится залогом и успешного здорового личностного становления учащихся. Только комплексная реализация всех направлений здоровьесберегающей деятельности, и системный подход к организации учебно-воспитательного процесса позволит создать условия, при которых сегодняшний ученик станет полноправным субъектом школьного здоровьесберегающего пространства и сможет сохранить своё физическое и психическое здоровье.