

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.

Жан Жак Руссо

Самой большой ценностью для человека является его здоровье. Что же такое здоровье? Какого человека можно считать здоровым?

Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение: «Здоровье - это не только отсутствие болезней и повреждений, а состояние полного телесного, душевного и социального благополучия». Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. Социальное здоровье - это способность жить и общаться с другими людьми в нашем мире. Физическое здоровье – это полное физическое благополучие, спокойное и счастливое, без каких-либо нарушений течение дел, жизни. Духовное здоровье - это свободная, гармоничная и практическая взаимосвязь знаний, религий, традиций и истории своего народа в себе.

В последнее время состояние здоровья детей вызывает у специалистов большую тревогу. По данным Минздрава России, лишь 15% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35 % - хронические заболевания.

Для успешного усвоения школьной программы необходимо хорошее самочувствие ребёнка. Поэтому в соответствии с Законом РФ "Об образовании" **здоровье школьников** относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Каковы же причины повышения заболеваний у школьников? Причины нарушений следует искать в образе жизни, режиме учебных занятий, степени умственной нагрузки, пределах и объеме информации, воспринимаемой школьниками. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. Повышенный объем образовательной нагрузки в условиях дефицита учебного времени вызывает у школьников значительное психоэмоциональное напряжение, в то время как продолжительность сна, объем двигательной активности и время пребывания на свежем воздухе резко сокращаются.

Чаще всего здоровье зависит от самого человека. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а, следовательно, и установка на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а вырабатываются в результате целенаправленного педагогического воздействия. Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе. Таким образом, одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогом, является формирование ценностного отношения к здоровью детей в процессе образовательной деятельности. Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает вооружение школьников здоровьесберегающими знаниями и умениями, организацию режима дня, двигательной активности, закаливания, рационального питания; снятие напряжения, соблюдение личной гигиены, разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы, а также использование эффективных здоровьесберегающих педагогических технологий.

Самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей. Формирование ценностных ориентаций, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению воспитанников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

Все мы с детства знаем, что хорошо и полезно начинать свой день с зарядки. Само слово «зарядка» уже объясняет – мы заряжаемся энергией, которой должно хватить на весь день. Утренняя зарядка позволяет окончательно проснуться, разбудить мышцы, доставить порцию кислорода «на завтрак» ко всем клеточкам тела, именно поэтому после нее такое приятное ощущение включенности в день. Утренняя зарядка для детей имеет ещё и важное организационное значение. Это ритуал, который, будучи ежеутренним, структурирует день, настаивает на активное, плодотворное время препровождение. Ежедневные физические упражнения приучают заботиться о своем здоровье, относиться с детства с уважением к потребностям своего организма. Ребенок понимает, что есть вещи, которые необходимо делать для того, чтобы жить нормальной жизнью: чистить зубы, умываться, причесываться, делать зарядку. Упражнения для утренней зарядки имеют различные вариации, но основными из них являются следующие: упражнения для шеи, рук, туловища.

В какой форме проводить зарядку, не слишком важно, имеет значение лишь то, чтобы она нравилась ребенку. Ведь то, что нравится, не вызывает

раздражения при превращении в ежедневную необходимость, а то, что раздражает и злит, неизбежно будет заброшено. При регулярности она развивает упорство, и дает понятие необходимости.

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении. Внешними проявлениями утомления являются рост числа отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушения почерка, снижение работоспособности. Снять наступающее утомление, восстановить работоспособность у детей, повысить эффективность урока можно включением в структуру урока двигательных упражнений. Физкультурные минутки или физкультпаузы на уроках обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Особенно тщательно следует подходить к подбору физкультминуток на уроках русского языка, чтения, математики, когда школьники продолжительное время находятся в статических позах. В них должны быть задействованы как крупные мышцы туловища и конечностей, так и мелкие мышцы кистей и пальцев рук. Это не только в значительной мере позволяет снять отрицательные сдвиги в физиологических системах организма, связанные с воздействием статической нагрузки, но и содействует развитию мелких мышц кисти, совершенствованию тонких двигательных координаций, нужных для выработки правильных графических навыков, и, в первую очередь, навыков письма.

Длительность физкультминуток обычно составляет 1 – 2 минуты и включает комплекс из 4 – 5 упражнений, повторяемых 4 – 6 раз. Возможны варианты сочетаний различных упражнений. Например, при выполнении упражнений для кистей рук можно одновременно с ними выполнять гимнастику для глаз, фиксируя взгляд на кисти.

Физкультминутки можно систематизировать на:

1. Оздоровительно- гигиенические

- Их можно выполнять как стоя, так и сидя. Расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой
- На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

2. Танцевальные

- Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3. Физкультурно-спортивные

- Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

4. Подражательные

- Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

5. Двигательно-речевые

- Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз, для учащихся старших классов - минуты психоэмоциональной разрядки.

Минуты психоэмоциональной разрядки - упражнения для эффективного и кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости, избавления от напряжения с использованием аутотренинга, визуализации, мышечного расслабления.

__Расслабление через образы – так называемые визуализации – зрительные представления. Наши образы имеют над нами магическую власть. Например, для расслабления можно использовать следующие образы:

- *Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело*
- *Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость*
- *Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей*

В некоторых упражнениях достичь расслабления и спокойствия помогает управляемая фантазия. Образы в таких упражнениях часто сочетаются с текстами внушений – это релаксация с элементами аутотренинга.

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость. Результат будет лучше, если есть опыт регулярного применения упражнений.

На формирование навыков организации деятельности, на увеличение объема двигательной активности направлены подвижные игры. Активный

отдых на переменах способствует сглаживанию неблагоприятных функциональных сдвигов, обусловленных преимущественно влиянием статического компонента учебной деятельности, и от того, насколько рационально он будет организован, во многом зависит эффективность целостного учебно-воспитательного процесса. Сокращение длительности или ограничение подвижности школьников во время перемен резко усугубляет их утомление. Вовремя игр не нужно допускать повышенных физических нагрузок учеников. Игры большой интенсивности чрезвычайно возбуждают детей, они не успевают успокоиться к началу урока и переключиться на учебную деятельность.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечение школьнику возможностей сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Насыщение содержания уроков валеологическими знаниями мотивирует детей на здоровый образ жизни. В планирование любого предмета с целью воспитать здорового, гармоничного человека, может быть включено следующее содержание:

- знание ребенка о себе, своей индивидуальности, неповторимости;
- умение выделить процессы физического и психического развития, свойственные его индивидуальности;
- умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями, оказывать помощь другим;
- умение понимать, в чем, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасна для жизни;
- знать возможные экстремальные ситуации для ребенка в природной среде, а также меры безопасности в разные времена года.

Знания позволяют ребенку оценить вклад каждой системы организма в выживание и здоровье всей системы и рассматривать свой рост и развитие как жизненный процесс, которому благоприятствует разумное ведение здорового образа жизни.

В процессе приобщения к знаниям ребенок учится: выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия (то есть прогнозировать свое поведение); эффективно общаться с другими людьми, поддерживать межличностные контакты.

На уроках русского языка, литературы учащиеся расширяют свой кругозор, обогащают словарный запас, пополняют знания о здоровье, здоровом образе жизни, составляя предложения и рассказы о различных

видах спорта, подвижных играх. На уроках математики учащиеся узнают об использовании знаний в медицине, быту. В достаточно разнообразный материал включены учебные задачи с данной тематикой. В процессе изучения предметов «Обществознания», «Истории», «Географии», «Биологии» формируется целостный взгляд на окружающую природу и социальную среду, место человека в ней, его биологическую и социальную сущность, воспитание нравственного и экологически обоснованного отношения к среде обитания и правил поведения в ней. Знания позволяют ребенку оценить вклад каждой системы организма в выживание и здоровье организма в целом и рассматривать свой рост и развитие как жизненный процесс, которому благоприятствует разумное ведение здорового образа жизни.

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

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи; организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение.

Здоровье является необходимым условием активной жизнедеятельности человека и формируется на протяжении всего жизненного пути личности. Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и заботиться о своём здоровье. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но если каждый из нас, учителей, задастся этой целью, и будет стремиться к ней, выиграют, в конечном, счёте, наши дети и наше будущее.

Формирование ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ

Подготовила
Учитель Герасимова Р.А.