

МБОУ «СОШ №1 (с углубленным изучением отдельных предметов)»

Тема:

«Пропаганда здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в условиях современной школы»

Докладчик:

Перевертова Т.В.

г. Моршанск, 2021

*«Здоровье - это не все, но без здоровья все – ничто».*

*Сократ*

На современном этапе развития человеческого общества проблема сохранения здоровья подрастающего поколения продолжает оставаться актуальной.

Здоровье – величайшая ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, основа для успешной самореализации личности. **Именно это и легло в основу моей заинтересованности данной тематикой.** Поскольку именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности.

В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья детей России. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения.

«Школьный фактор» — это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье учащихся. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, широкое использование различных педагогических инноваций приводят к несоответствию учебной нагрузки функциональным возможностям организма детей и развитию напряжения адаптационных механизмов. В связи с этим начался новый этап решения неотложных задач профилактической педиатрии и школьной медицины. Начало систематического обучения ставит целый ряд новых сложных задач перед педагогами, родителями и самим ребенком. Многие научные исследования доказывали, а практика жизни ежедневно демонстрирует, что

эффективно начать учебу в школе могут только здоровые дети, имеющие достаточные функциональные резервы. В противном случае учебная деятельность вызывает напряжение регуляторных механизмов, утомление, снижение работоспособности и в конечном итоге приводит к увеличению заболеваемости. Переход на предметное обучение (5 класс) также предъявляет новые требования к организму школьника.

Отрадно заметить, что в настоящее время система образования повернулась лицом к проблеме *сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения*. Задача школы и педагогов заключается не в том, чтобы ученика наполнить как сосуд знаниями и выпустить его за порог школы, радуясь, что наконец-то доучили. Основная задача заключается в том, чтобы *подготовить ребенка к самостоятельной жизни, сформировать успешную личность, готовую полноценно жить, работать, растить свое будущее поколение. Без здоровья это недостижимо*. Поэтому фундамент благополучия будущих поколений, которая закладывает школа, должен основываться на охране здоровья школьников, на формировании и воспитании их культуры здоровья. Это может быть достигнуто путем реализации *здоровьесберегающих и здоровьеформирующих образовательных технологий*, которые используются педагогикой здоровья. Очевидно то, что задача школы по подготовке учащихся к самостоятельной жизни предполагает не только охрану здоровья, но и *формирование* у них культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями в области здоровья. Поэтому в данном контексте необходимо говорить и о *здоровьеформирующих образовательных технологиях*, понимая под этим психолого-педагогические технологии, программы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, формирование представлений о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Таким образом, главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий является организация образовательного процесса на всех

уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Школьник, не умеющий заботиться о своем здоровье, ничего не предпринимающий для его укрепления, не будет здоровым, несмотря на все усилия со стороны школы. Личная ответственность за свое здоровье в сочетании с необходимой компетенцией в приемах и технологиях сохранения и укрепления здоровья, а также знания своих индивидуальных особенностей позволяют достичь целей, которые ставит педагогика здоровья. *Таким образом, школа должна не только охранять здоровье школьников, но и развивать у них компетентности здоровьесберегающего характера.* И только тогда работа школы по сохранению, укреплению и формированию здоровья будет считаться полноценной и эффективной, когда профессионально, в системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие образовательные технологии.

Моя гражданская позиция как педагога — максимально работать с учетом и использованием здоровьесберегающих технологий, как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Не смотря на то, что основным направлением моей педагогической деятельности является преподавание английского языка, на протяжении всего периода работы с детьми огромное внимание уделяю проведению различного рода спортивных мероприятий, таких как дни здоровья, прогулки по лесу с элементами веселых стартов, выезды на природу на территорию лыжной базы, поездки на ледовую арену, не редко мы организуем Дни семьи в стенах образовательного учреждения и с выездом на природу и т.д.

В основе моей работы с детьми, как классного руководителя, всегда была мотивация детей и родителей, к формированию ценности и укрепления здоровья не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Вот с помощью каких средств здоровьесберегающих технологий мы сможем этого добиться.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящейся к раскрытию способностей каждого ребенка. В течении учебного дня важно определять психологический климат на занятии, проводить эмоциональную разрядку (“Как я рада вас видеть!” “Как красиво ты сказал!”), строго следить за соблюдением обучающимися правильной осанки при выполнении разнообразных видов деятельности.

Использование оздоровительных сил природы - это проведение занятий на свежем воздухе, что способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д. Учёт влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определённые биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников.

Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год- в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников); возможно привнесение в жизнь школы новых оздоровительных тренингов для учащихся.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья, и стимулирующие развитие

адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д.; обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Все эти средства активно используются мной и моими учащимися в школьной жизни. Все ученики моего класса получают полноценное горячее питание в школе с соблюдением всех санитарно - гигиенических требований, регламентированных СанПиНами. В течение всего рабочего дня в школе мы стараемся эмоционально поддерживать друг друга, создавая нормальный микроклимат коллектива. В нашей школе организованы специальные дни посещения бассейна, где ученики моего класса являются самыми активными посетителями бассейна. Также раз в месяц мы выбираемся на ледовую арену, где по максимуму с пользой проводим время. Еще нам очень нравится совместно с родителями выезжать в пригородный лес на прогулки по свежему воздуху.

И в заключении хочется отметить, что все здоровьесберегающие технологии позволяют сделать учебный процесс для ребенка комфортным, повышают эффективность обучения и самое важное сохраняют здоровье наших детей!