Доклад на тему:

«Формирование здорового образа жизни обучающихся в рамках организационно-педагогического обеспечения дополнительного образования несовершеннолетних»

Автор доклада: педагог – организатор, педагог дополнительного образования, ГБОУ школа №645 Пушкинский район г. Санкт-Петербург, Никандрова Ангелина Николаевна

Здоровье является важным показателем социального благополучия и нормального экономического развития общества. Это залог возможности плодотворно трудиться, жить полноценной, счастливой и долгой жизнью. Ребенок ценность здоровья не осознает и окружающим его взрослым нужно не только научить его беречь свое здоровье, но и по возможности создать благоприятную среду для здорового образа жизни.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано, что «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал можно добиться больших успехов. Но, проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В послании президента В.В. Путина Федеральному Собранию (декабрь, 2012 г.) говорится о том, «...что важнейшим направлением государственной политики в области образования является развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи». Далее президент отметил, что востребованы новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий, прежде всего для школьников младшего возраста, так как именно в этом возрасте на всю жизнь закладываются привычки и интересы, которые необходимо начинать формировать в школе.

Состояние физического здоровья населения является важнейшим условием развития любого государства.  Поэтому в Санкт – Петербурге приняли концепцию воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 года «Петербургские перспективы». В состав концепции вошла подпрограмма – «Цени жизнь - будь здоров!».

Здоровье человека является оптимальным условием его жизнедеятельности. При этом сознательно-волевая активность индивида по обеспечению адекватного условиям жизни уровня здоровья отражается на эффективности деятельности, на показателях здоровья учебного коллектива, семьи, общества. Одной из наиболее ярких форм активности человека, направленной на сохранение и улучшение здоровья, является здоровый образ жизни.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья, физическому развитию человека, от которых в большей степени зависит эффективность творческой, профессиональной, спортивной деятельности.

Тема «здоровье», «здоровый образ жизни» должна пронизывать все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя, как средства достижения жизненных успехов.

Именно поэтому педагогами должно рассматриваться формирование здорового образа жизни не только как отсутствие болезней или физических дефектов, но и как полное физическое, нравственное, психическое и социальное благополучие. Приобретение навыков и привычек здорового образа жизни - залог успешной социализации личности.

Каковы же возможности дополнительного образования в формировании здорового образа жизни школьников?

Цели нашей работы это: формирование у детей, родителей и педагогов культуры здорового и безопасного образа жизни, как к одного из главных путей достижения успеха.

Задачи: Создание условий, обеспечивающих формирование здорового и безопасного образа жизни:

* внедрение и использование здоровьесберегающих технологий,
* повышение уровня культуры обучающихся, педагогов, родителей, формирование на этой базе готовности к сохранению и укреплению здоровья,
* создание условий для здорового и безопасного детского досуга,
* профилактика наркозависимости, алкоголизации и табакокурения,
* проведение мониторингов, подготовка педагогического коллектива.

Работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни детей в школе строится по нескольким направлениям:

* Образовательная деятельность
* Социально-досуговая деятельность
* Организация летнего отдыха детей и вовлечение подростков в туристскую и спортивно-оздоровительную деятельность
* Система сотрудничества с районным опорным центром по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма
* Методическая деятельность
* Материально-техническое оснащение

Итак, понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются сложными:

1. Первое из них отражает смысл сохранения и развития биологических, социальных, духовных функций человека и общества и определяется уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национально-региональных ценностей культуры;
2. Второе характеризует стиль жизнедеятельности, обусловленный особенностями организма человека, условиями его существования и ориентированный на сохранение, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком личностно и общественно значимых функций.

Здоровье во многом зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни, как необходимое, но не достаточное условие, предполагает отсутствие вредных привычек.

Ухудшение здоровья школьников школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и тд. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Для более полного раскрытия механизма формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни выделяют основные критерии:

* когнитивно-смысловой;
* эмоционально-волевой;
* деятельностный;
* рефлексивно-оценочный.

Данные критерии тесно связаны между собой. Причем эта взаимосвязь является системной, поскольку ценностная ориентация на здоровый образ жизни – это целостное образование, в котором в неразрывной связи находятся субъективно-личностные компоненты, выражающие внутренний план отношения младшего школьника к данной ценности и объективно-практические действия.

Формирование у школьника здорового образа жизни является одним из ведущих факторов развития культуры здоровья, осознания им необходимости быть здоровым. В процессе формирования у детей здорового образа жизни важно задействовать игровые, тренинговые, художественные формы работы, предполагающие активное участие школьника в совместной деятельности и способствующие более эффективному усвоению представлений о здоровом образе жизни.

Так же формирование здорового образа жизни происходит в течение всей жизни, поэтому, рассматривая этот процесс в отдельно взятом возрастном периоде, следует говорить о формировании ориентации на здоровый образ жизни. Однако в литературе не встречается подобного понятия, и процесс формирования здорового образа жизни не конкретизируется с позиции возрастных особенностей. Все это потребовало введения понятия «ориентация на здоровый образ жизни». Ориентация на здоровый образ жизни – то есть это совокупность действий субъекта, направленных на анализ своего образа жизни и планирование дальнейшего поведения с целью реализации здорового образа жизни.

Причинами ухудшения здоровья детей школьного возраста является перегрузка учебным материалом, медицинская и психологическая неграмотность части учителей, недостаточное внимание к двигательной активности и физической активности ребенка.

Поэтому в основе работы педагога в образовательных учреждениях должно лежать создание традиций ЗОЖ. Ребёнок должен расти с сознанием того, что от его знаний в области гигиены и санитарии зависит сохранение и накопление его здоровья.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Педагогическая служба школы может влиять на формирование, а значит, и на состояние и развитие здоровья ученика. Для этого должны быть созданы оптимальные условия, способствующие обеспечению общего комфорта участников образовательного процесса, особенно позитивных настроений у школьников. Несмотря на трудности сегодняшнего дня, школа может и должна играть активную роль в укреплении здоровья детей и утверждении ЗОЖ.

Очень многие образовательные программы дополнительного образования детей в школе имеют одной из своих целей формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Это, безусловно, занятия хореографией и спортом. Но, наиболее ярко, в образовательной деятельности формирование культуры здорового образа жизни прослеживается в деятельности кружков: «Я – подросток», «Зарница».

Деятельность данных кружков в области здоровьесбережения особенно значима, так как его посещают средние и старшие подростки. То есть те ребята, для которых появляются новые возможности проведения досуга, не всегда полезные для здоровья и безопасные для жизни. В поиске новых ощущений и нового опыта подросток может попасть в зависимость от наркотических и психотропных препаратов и не всегда готов принять помощь учителей и родителей. В данных кружках ребятам некогда отвлекаться на посторонние развлечения. «Зарница» - готовит ребят к прохождению службы в армии, а девочек знакомит с азами медпомощи и военной подготовки, которая пригодится им, если они свяжут свою жизнь с МЧС.

Формирование навыков здорового образа жизни учащихся 6 -7 классов через социально-досуговую деятельность происходит в длительном проекте «Социальный марафон».

Мероприятия проекта разделены на этапы:

1этап – Мы на старте

2 этап – Моя семья территория здоровья

3 этап – Мое будущее: здоровье, ответственность, успех.

К данному марафону ребята привлекают своих родителей и учителей. Они вместе придумывают и разрабатывают социальные ролики, плакаты и листовки на тему ЗОЖ. Выступают как агитбригады для младших школьников. На своем примере показывают, что здоровый образ жизни – это будущее их жизни.

Ежегодно, в течение учебного года отделение дополнительного образования школы организует для всех жителей микрорайона дни Здоровья, спортивные эстафеты «Папа, мама, я – спортивная семья», народное гулянье Масленица, с народными играми, песнями и хороводами.

Спортивный клуб «Комета» принимает участие в спортивных соревнованиях. Ребята сдают нормативы ГТО вместе с педагогами и приглашают своих родителей. Ребята из спортивных секций участвуют в районных, городских и всероссийских соревнованиях, занимая призовые места.

В летний период творческие и спортивные коллективы выезжают в детские оздоровительные лагеря Курортного района, где продолжают тренировочную работу. Юные танцоры месяц проводят на тренировочных сборах, где сочетают активный отдых и занятия спортом и хореографией. Это позволяет детям отдохнуть, сменить обстановку, укрепить здоровье, но при этом не потерять спортивную форму.

В повседневной жизни таится множество опасностей, и наши дети не всегда осознают, какие опасности их могут подстерегать на городских улицах и дорогах. Работа по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма является одним из приоритетных направлений работы ЮИД. Здесь ребята получают не только знания о правилах дорожного движения, о безопасном поведении на улицах, дорогах, во дворах и транспорте, но и получают навыки вождения на самокатах, велосипедах.

В заключении хотелось бы подчеркнуть значимые результаты нашей работы:

1. Увеличение количества обучающихся – участников проектов.
2. Участие обучающихся в городских конкурсах.
3. Призовые места в городских и Всероссийских спортивных состязаниях.
4. Призовые места в городском социальном марафоне «Школа территория здорового образа жизни»
5. Увеличение участников в сдаче нормативов ГТО на знаки отличия: «Золото», «Серебро».
6. Положительные отзывы родителей и обучающихся о нашей работе.

Невозможно быстро изменить работу школы по формированию культуры здорового образа жизни, но весь педагогический коллектив отдает себе отчет в том, что качество нашей работы по здоровьесбережению сегодня – это вклад в здоровье нации в будущем.

**Список литературы**

1. Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни: Пособие для классных руководителей.М.: Владос, 2003. – 192с.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Текст] / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов [Электронный ресурс] /URL: <http://www.twirpx.com/file/885221/> .
3. ЗОЖ как психолого-педаогическая проблема. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  <https://infourok.ru/statya-na-temu-zozh-kak-psihologopedagogicheskaya-problema-600018.html>
4. Майорова Н. В., Ковалев В. П. Развитие творческой активности младших школьников: учебно-методическое пособие для организации внеклассной работы с младшими школьниками. — Чебоксары: Чуваш.гос. пед. ун-т, 2013. — 84 с.
5. Методическая рекомендация «Организация внеурочной деятельности младших школьников» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/material.html?mid=60409>
6. Основы здорового образа жизни человека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.ns-sport.ru/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-cheloveka-page-1.html>.
7. Особенности внеурочной деятельности младших школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/soobschenie-na-temu-osobennosti-vneurochnoy-deyatelnosti-mladshih-shkolnikov-2858565.html>
8. Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902321606>
9. Педагогические основы воспитательной деятельности [Электронный ресурс]. - Режим доступа:  <https://studopedia.ru/7_6608_tema--pedagogicheskie-osnovi-vospitatelnoy-deyatelnosti.html>
10. Степанова А. С., Степанова Л. В. Особенности организации внеурочной деятельности младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 32. – С. 207–211. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771063.htm>.
11. Сергеева Б. В. Средства формирования здорового образа жизни младших школьников/ /проблемы педагогики: научно-методический журнал, 2017 - № 1 (24). - с 18-20.
12. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (2009) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://kpfu.ru/>.
13. Формирование здорового образа жизни во внеурочной деятельности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  [morozovava.navgymnasiumnn.edusite.ru](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXYXpIVEhZelQ5eUdJNkN4bWNvanJ3RnZJSmJFS3FaWDVkUm5idVZkZ3BaWjBCSGRzZGphNFYyLVI0RElKVGU3dW1yZ1lUMnVhZXc4U0pEXzFNSTlMR1RkbXVzRXVBSUZERHk1Q3NnOTFQNkVHcm5abnhTU2UyelZGRlllb1A5azRkckFhMHhvUmdfRzA3eUlYN3lCVEtDY1dGbUpBWUt1RVoySnJzdHp0VHNoNGhVaXVxVENVVVk&b64e=2&sign=49c37b3d1aa562e62988d41f3b9352d2&keyno=17)