Тема. «Культура здоровья как фактор формирования

здоровьесберегающей среды»

*Здоровье - не всё, но всё без здоровья – ничто.*

*Сократ*

Прежде чем говорить о культуре здоровья, я попрошу вас представить такой образ: тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не умеющие плавать. Впереди – огромный водопад. Течение потихоньку уносит детей, они этого не замечают и неожиданно оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть. А мы, взрослые, стоим внизу протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны находиться наверху, рядом с детьми и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, дети - это наши ученики, взрослые – это мы – учителя и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

В законе РФ “Об образовании” сказано: “ Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся”. Поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед образовательными учреждениями, является сохранение и укрепление здоровья детей. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о её возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. В последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формирование культуры здоровья у участников образовательного процесса.

Проблема создания культуры здоровья рассматриваются в педагогике достаточно давно, их исследовали как зарубежные, так и отечественные педагоги, такие как Я.А.Коменский, И.Г.Песталоцци, Ф.В. Дистервег, К.Д.Ушинский, В.А.Сухомлинский и многие другие.

Здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Каждому хочется быть умным, сильным, красивым, здоровым.

Факторы, отрицательно влияющих на здоровье школьников, можно отметить следующие:

* ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);
* нарушения физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса;
* отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);
* увеличение объёма учебных нагрузок на обучающегося, ведущая к переутомлению, стрессам;
* распространённость новых видов зависимостей (компьютерная, интернет, игровая и др.), отрицательно сказывающихся на здоровье обучающихся;
* недостаточный уровень компетентности педагогов, родителей в вопросах здоровьесберегающего образования.

**Культура здоровья** (в образовательном процессе) – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.

Культура здоровья каждого человека формируется на основании следующих компонентов: познавательного, эмоционального, волевого и коммуникативного.

*Познавательный* - познавательная деятельность личности (насколько сам человек понимает «культуру здоровья»)

*Эмоциональный* отражает уровень физического и социального благополучия, качество и удовлетворенность жизнью.

*Коммуникативный* отражает адекватность взаимодействия человека с другими людьми и с окружающим миром.

*Волевой* компонент, мотивация для формирования высокой культуры здоровья.

К элементам, определяющим культуру здоровья можно отнести:

* организация и проведение урока с учетом здоровьесберегающих элементов и технологий;
* социальное здоровье учащихся;
* здоровье учителя;
* благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе.

Важно ещё раз подчеркнуть, что культуру здоровья необходимо формировать в детском возрасте, а затем укреплять в течение всей жизни.

Задача школы – научить детей самим заботиться о своём здоровье, сформировать установки на поддержание здорового образа жизни.

Здоровьесберегающее пространство в школе-интернате включает следующие составляющие:

* медицинскую службу (медицинское обследование, профилактическая работа по ЗОЖ);
* профилактику гиподинамии (динамические паузы, спортивные часы);
* внеклассную физкультурно – оздоровительную работу, общешкольные и классные мероприятия по формированию понимания ценности здоровья, ЗОЖ;
* организацию питания детей;
* выполнение СанПиНов;
* работу с родителями;
* контроль за перегрузками.

Не менее важным условием образовательной среды для сохранения здоровья ребенка является:

* благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность учителя, юмор);
* строгое соблюдение режима школьных занятий (урок – перемена, каникулы, нагрузка);
* построение урока с учетом динамичности детей, их работоспособности, использование ТСО и средств наглядности;
* обязательное выполнение гигиенических требований (свежий воздух, адекватная температура, световое, цветовое оформление т.п.).

 В целом в начальном звене школы-интерната сложился системный подход к сохранению и укреплению здоровья детей, организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Однако любая система не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться, обновляться.

 **Основы, способствующие сохранению здоровья учащихся, заложены в учебном материале**, например, на уроках «Мир природы и человека». Основными задачами предмета является формирование представлений о гигиене, правильном образе жизни, основы здорового питания, профилактика простудных заболеваний и т.д.

Большую роль в сохранении здоровья школьников играет и умелая организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. **Слайд 9, 10** Среди различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий особое место отводится проведению уроков здоровья, весёлые старты. **Слайд 11.** В начальном блоке традиционными стали проведение спортивных мероприятий. Медработником школы-интерната проводится профилактическая работа по профилактике простудных заболеваний и беседы, направленные на формирование здорового образа жизни. Ведётся информационно-консультативная работа для родителей: информация о результатах диспансеризаций и дополнительных медицинских исследований. Проводятся беседы для родителей по вопросам здорового образа жизни.

Также послеобеденное время учащиеся посещают бассейн.

Среди всех других возможностей оздоровительной работы в учебном процессе большое значение имеют физические упражнения. Ещё в древности великий философ Аристотель утверждал, что: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

**Физкультурные минутки.** Это кратковременные перерывы на занятиях (на 8 – 20-й минутах занятия). Занимают 1 – 3 минуты для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой детей. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушения осанки. Виды физкультминуток: упражнения для снятия общего утомления; упражнения для кистей рук (пальчиковая гимнастика); гимнастика для глаз; упражнения на осанку; дыхательная гимнастика (например, на уроках чтения используем дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой.

Немаловажную роль в здоровьесбережении учащихся играет санитарно-гигиеническое состояние класса, его освещенность, своевременное проветривание, оснащенность, влажная уборка. Сейчас, в связи с пандемией большое внимание уделяем дезинфицированию класса, используем рециркуляторы для бактерицидной обработки воздуха.

Уделяем большое внимание и личной гигиене обучающихся, приучаем детей регулярно и добросовестно мыть руки с мылом.

Нужно быть реалистами: школу невозможно изменить в одночасье. В то же время важно оставаться оптимистами и настойчиво воплощать те задачи, которые поставлены перед учебными заведениями. Для решения проблемы охраны и укрепления здоровья школьников мало определиться с методиками обучения, необходимо создать условия, в которых эти методики будут осуществляться. Следуя прописной истине, что здоровые дети учатся лучше, можно провести аналогию: здоровые учителя лучше учат.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.