**Тезис**

социального педагога МБОУ «Хатын-Арынская СОШ им. И.Е.Винокурова»

Никифоровой Татьяны Матвеевны на тему: «Секрет гармонии прост: здоровый образ жизни»

Разрешите представить на Ваше внимание доклад на тему «Секрет гармонии прост: здоровый образ жизни». Работа состоит из трех глав.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых  детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Поэтому актуальным стало разработка программы урока культуры здоровья, которая  продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Цельюданной работы является: Формирование культуры здоровья у обучающихся путем внедрения в образовательный процесс «Уроков культуры здоровья».

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

- изучение теоретического материала по теме;

- проведение анализа состояния здоровья обучающихся;

- разработка мероприятий, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся школы;

- разработка и введение в образовательный процесс программу «Уроков культуры здоровья» с начального звена.

Объект исследования: процесс формирования знаний у обучающихся о здоровом образе жизни.

Предмет исследования: условия формирования знаний у обучающихся о здоровом образе жизни посредством уроков культуры здоровья.

Гипотеза исследования. Введение уроков культуры здоровья позволит обучающимся сознательно и бережно относиться к состоянию своего здоровья. Научит их не подвергаться влиянию пагубных привычек, сформирует установки на изменения отношения, связанного с проблемой употребления ПАВ. Будет способствовать целостному развитию личности, ее успешной социализации в обществе.

Практическая значимость: Опыт работы может быть использован в любой общеобразовательной школе, планирующей введение уроков культуры здоровья. Данная программа направлена на улучшение здоровья школьников, профилактику употребления ПАВ.

По данным ВОЗ серьёзную озабоченность вызывает рост числа детей с ослабленным соматическим и психоневрологическим здоровьем. Исследования состояния здоровья современных школьников свидетельствуют о том, что уже на этапе поступления в школу 22 – 25% детей имеют хроническую патологию и сниженную адаптоспособность. 35% учащихся за период обучения в начальной школе приобретают специфические «школьные» болезни: близорукость (миопия), нарушение осанки, болезни пищеварительной системы и пр., а к 9 классу наблюдается уменьшение числа здоровых детей. Рассматривая учет заболеваемости обучающихся на примере Х-АСОШ можно сказать что, наблюдается увеличение таких специфических «школьных» болезней: близорукость, нарушение осанки, болезни пищеварительной системы. Также, в виду климатических условий на первом месте стоят заболевания ОРЗ и ОРВИ.

Также, исследования путем анонимного анкетирования и опроса обучающихся проведенного в марте месяце с 3 по 11 класс на предмет наличия вредных привычек показал, что степень пристрастия к табаку у подростков школы не высока. Отношение большинства обучающихся к курению отрицательное, всё же оно имеет место быть.

Те, почти 7% курильщиков школы, плохо представляют, на что они обрекают свой молодой организм и своё будущее потомство, и какой урон наносят себе с каждой выкуренной сигаретой.

Все это указывает на необходимость введения в образовательный процесс занятий культуры здоровья с целью ранней профилактики ПАВ и привития ЗОЖ у обучающихся.

Вопрос здоровья обучающихся, его сбережение и укрепление является одним из основных, и с целью формирования у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков  по гигиенической культуре была разработана программа уроков культуры здоровья. «Наше здоровье—в наших руках» - основной принцип программы.

Программа состоит из трех блоков для преподавания в начальном и среднем звене. Включает вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Эта программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального  здоровья. Она ориентирована  не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни  становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении.

Данная программа разработана на основе программы «уроков культуры здоровья» А.Н. Маюрова, Я.А. Маюрова с учетом национально-регионального компонента.

Цельюразработанной программы является:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, а также обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Для выполнения вышеуказанной цели требуется решить следующие задачи:

1.     Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- отрицательного отношения к вредным привычкам.

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2.     Обучение:

- осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи достигаются через;

Рассказ, беседы, иллюстрации, показ м/ф о здоровье, о взаимоотношениях, игры, информационно-коммуникативные технологии,  групповые работы, практические работы, индивидуальный подход к ребёнку, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, экскурсии, соревнования и др. методы обучения.

Практическая направленность содержания- содержание обеспечивает грамотное отношение к своему здоровью и окружающих.

В результате реализации данной программы у учащихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Следовательно, на наш взгляд, введение уроков культуры здоровья является необходимым и важным элементом в становлении здоровой и полноценно развитой личности «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» преуспевающего общества».

МКУ «Управление образования» МО «Намский улус»

МБОУ «Хатын-Арынская средняя общеобразовательная школа им.И.Е.Винокурова»

Доклад на тему:

«Секрет гармонии прост: здоровый образ жизни»

Работа Никифоровой Т.М.

социальный педагог

МБОУ «Хатын-Арынская СОШ им.И.Е.Винокурова»

2021 г.

Введение

Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека. На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых  детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Поэтому **актуальным** стало разработка программы урока культуры здоровья, которая  продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

**Цель:** Формирование культуры здоровья у обучающихся путем внедрения в образовательный процесс «уроков культуры здоровья».

Для достижения указанной цели были поставлены следующие **задачи:**

- изучить теоретический материал по теме;

- провести анализ состояния здоровья учащихся;

- разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся;

- разработать и ввести в образовательный процесс программу «уроков культуры здоровья».

**Объект исследования:** процесс формирования знаний у обучающихся о здоровом образе жизни.

Предмет исследования: условия формирования знаний у обучающихся о здоровом образе жизни посредством уроков культуры здоровья.

**Гипотеза исследования.** Введение уроков культуры здоровья позволит обучающимся сознательно и бережно относиться к состоянию своего здоровья. Научит их не подвергаться влиянию пагубных привычек, сформирует установки на изменения отношения, связанного с проблемой употребления ПАВ. Будет способствовать целостному развитию личности, ее успешной социализации в обществе.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах И.И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, Л. Волошиной, М. П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, Н.В. Тверской и др.

**Практическая значимость:** Опыт работы может быть использован в любой общеобразовательной школе, планирующей введение уроков культуры здоровья. Данная программа направлена на улучшение здоровья школьников, профилактику употребления ПАВ.

Программа рассчитана на возрастные особенности учащихся – с 9-15 лет (3-8 классы), учитываются потребности и интересы учащихся средней школы, а также их возрастные психологические и познавательные возможности.

В основе учебной деятельности предполагаются – лекции, но в активной форме в виде бесед, дискуссий, дебатов; творческие задания; практические работы, анкетирования, пропагандистская и исследовательская деятельность и др.

1. **Здоровье – одна из несомненных ценностей человека.**

Оно формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий.

Обучение обучающихся  бережному отношению к собственному здоровью, приёмам сохранения здоровья, начиная с раннего детства, актуальная задача современного образования.   Ситуация со здоровьем обучающихся республики, как и в целом в России, продолжает оставаться одним из приоритетных направлений в области образования. По данным ВОЗ серьёзную озабоченность вызывает рост числа детей с ослабленным соматическим и психоневрологическим здоровьем. Исследования состояния здоровья современных школьников свидетельствуют о том, что уже на этапе поступления в школу 22 – 25% детей имеют хроническую патологию и сниженную адаптоспособность. 35% обучающихся за период обучения в начальной школе приобретают специфические «школьные» болезни: близорукость, нарушение осанки, болезни пищеварительной системы и пр., а к 9 классу наблюдается уменьшение числа здоровых детей. Рассмотрим учет заболеваемости обучающихся на примере Х-АСОШ.

**Учет заболеваемости обучающихся Х-АСОШ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Виды заболеваний | 2017-2018 | 2018-2019 |
|  | Количество обучающихся | 284 | 279 |
| 1. | ОРВИ, ОРЗ ( сезонные болезни) | 48% | 46% |
| 3. | ЖКТ, ДЖВП | 43% | 40% |
| 4. | Инфекционные заболевания | 3 | 3 |
| 5. | Заболевания кожи | 3 | 1 |
| 6. | Кариес | 12% | 12% |
| 7. | Нарушения  зрения | 46% | 48% |
| 8. | Травматология | 3 | 2 |
| 9. | Неврологические | 2 | 3 |
| 10. | Сердечно - сосудистые | 4 | 3 |

Таким образом, за период обучения у обучающихся наблюдается увеличение таких специфических «школьных» болезней: нарушение зрения, близорукость, нарушение осанки, болезни пищеварительной системы. Также, в виду климатических условий на первом месте стоят заболевания ОРЗ и ОРВИ.

Исследования путем анонимного анкетирования и опроса обучающихся на предмет наличия вредных привычек показал, что степень пристрастия к табаку у подростков школы не очень высока (приложение №1). Отношение большинства обучающихся к курению отрицательное, всё же оно имеет место быть.

Те, почти 7 % курильщиков школы, плохо представляют, на что они обрекают свой молодой организм и своё будущее потомство, и какой урон наносят себе с каждой выкуренной сигаретой.

Курение очень часто начинается с детства. Если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70% случаев он будет курить всю жизнь. Это указывает на то, что важно не давать возможность детям даже пробовать курить сигареты.[[1]](#footnote-1)

Все это указывает на необходимость введения в образовательный процесс занятий культуры здоровья с целью ранней профилактики ПАВ и привития ЗОЖ у учащихся.

1. **«Наше здоровье—в наших руках» - основной принцип программы.**

Ведущие ученые П.А. Виноградов, Н.Д. Граевский, А.В. Сахно утверждали: «Здоровье взрослого населения на 75 % определяется условиями его формирования в детском и подростковом возрасте до 15 лет».[[2]](#footnote-2)

Важнейшим условием высокого уровня физического, психического, социального и духовного здоровья человека, его высокой работоспособности и активности является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Вот почему вопрос здоровья учащихся, его сбережение и укрепление является одним из основных, и с целью формирования у учащихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков  по гигиенической культуре была разработана программа уроков культуры здоровья. «Наше здоровье—в наших руках» - основной принцип программы.

Программа состоит из трех блоков для преподавания в начальном и среднем звене.(см. таблицу №2) Включает вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Эта программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального  здоровья. Она ориентирована  не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни  становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

Данная программа разработана на основе программы «уроков культуры здоровья» А.Н. Маюрова.

Цели программы :

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1.     Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- отрицательного отношения к вредным привычкам.

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2.     Обучение:

- осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, показ м/ф о здоровье, о взаимоотношениях, игры, информационно-коммуникативные технологии,  групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, экскурсии, соревнования.

В основу программы положены следующие принципы:

1. Совместная творческая деятельность.

2. Индивидуализация деятельности.

3. Позитивность.

4. Целостное развитие.

5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.

6. Наглядность.

Систематичность содержания обеспечивается логикой развертывания учебного содержания, являющегося продолжением подобной программы в начальной школе. Основными принципами программы являются не только систематичность и преемственность, но также и концентричность изложения материала: сходные темы начальной школы расширяются и углубляются в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

1. **Практическая направленность содержания**

Содержание обеспечивает грамотное отношение к своему здоровью и окружающих.

Таблица №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание блока № 1 | Содержание деятельности  обучающихся | Формы учебной деятельности | Результаты освоения  программного материала |
| «Лесенка здоровой жизни» для начальных классов (3-4 кл.). | -обучение навыков гигиены  -правильное питание  - приобщение к здоровому образу жизни  - формирование привычки здорового образа жизни  - расширение знаний и навыков по профилактике вредных привычек  - профилактика школьных болезней(нарушение осанки, зрение) | Просмотр познавательных фильмов, мультфильмов,  обсуждение ситуаций, ролевые игры, конкурсы рисунков, проведение физминуток. | Приобретение навыков элементарной гигиены, здорового питания. Привитие знаний о здоровом образе жизни, о вреде привычек, разрушающее здоровье, привитие навыков слежения за красивой осанкой и соблюдение правил при чтении и при работе за компьютером |
| Содержание блока № 2 | Содержание деятельности обучающихся | Формы деятельности | Результаты освоения  программного материала |
| «Расти здоровым» 5-6 кл. | Формирование представлений о вредных привычках человека и их вреде для здоровья  Выявление причин потребления ПАВ  Получение основных знаний о культуре здоровья, осознание негативного влияния вредных привычек на здоровье человека.  История распространения табака и других разрушающих здоровья вредных привычек. О правилах пользования компьютером, мобильных телефонов, организация охраны здоровья | Проведение тестирования, анкетирования, беседы, лекции, групповые индивидуальные работы, встречи со специалистами, просмотр познавательных фильмов по теме, анализ-обсуждение.  Конкурс рисунков, плакатов, практические занятия, физминутки. Конкурс слоганов на тему ЗОЖ, ролевые игры. | Повышение знаний о вреде употребления ПАВ. Оценка собственного состояния по результатом анкетирования, тестирования. Развитие способностей понимания и анализа проблемы употребления ПАВ. Повышение знаний о мерах предупреждения школьных болезней. |
| Содержание блока № 3. | Содержание деятельности обучающихся | Формы деятельности | Результаты освоения  программного материала |
| «Здоровье в твоих руках» для 7-8 кл. | Формирование представлений о проблемах зависимости здоровья человека от образа жизни,  изучает вопросы зависимости физического здоровья человека от разрушающего действия табака;  8 класс разбираются вопросы о действии алкоголя на организм человека и социальные беды, связанные с ним;  Изучение причин и вреда ПАВ в подростковом возрасте и их профилактика. Исследование интересов современных подростков, фактов риска употребления ПАВ. Механизм привыкания , рекомендации по осуществлению профилактических мер. Осознание ЗОЖ, значение миссии жизни человека, формирование объективной социальной позиции в отношении проблемы алкоголизма, осознание последствий к алкоголю. Формирование собственной позиции в отношении проблемы наркомании и пути ее решения. | Индивидуальная работа, лекции, беседы, просмотр видеофильмов, ролевой тренинг, работы в группах, дискуссии, дебаты, викторины, тестирования, анкетирования, обсуждения, творческие задания, проверочные работы, презентации. Анализ СМИ, проведение бесед с врачом и узкими специалистами, анализ проблемных ситуаций. | Привитие знаний о вреде ПАВ. Освоение учащимися приемов и навыков отказа от приема ПАВ. Участие в акциях. Освоение способов выхода из трудных ситуаций, оценка собственного поведения по результатам тестирования. Создание плакатов, листовок, сценариев на тему ЗОЖ. Оценка результативности проведенных занятий. |

Существует более 300 определений понятия «здоровье». По уставу ВОЗ, «здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия»[[3]](#footnote-3)

Здоровье - понятие многостороннее и имеет несколько видов: 1) физическое; 2) психическое; 3) социальное; 4) индивидуальное; 5) общественное.

Физическое здоровье - это здоровье тела человека, т. е. вес, рост должен соответствовать возрасту человека.

Физическое здоровье определяется в виде гармонического и дисгармонического развития.

Гармоническое развитие - это соответствие веса и роста возрасту человека.

Дисгармоническое развитие - это не соответствие веса и роста возрасту человека.

Психическое здоровье - это состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию.

Социальное здоровье - это условия жизни человека, условия труда, отдыха, питания, жилья, уровень культуры, воспитания и образования.

Индивидуальное здоровье - это здоровье индивида, которое зависит от него самого, от мировоззрения, от его культуры и культуры здоровья.

Общественное здоровье - это здоровье общества, которое складывается от здоровья индивида, оно зависит от экономических, социальных, политических и природных факторов.

1. Наследственность– это совокупность природных свойств организма, передаваемых из поколения к поколению.

2. Медицина – это сфера жизни общества, работники которой заняты лечением болезней и их предупреждением.

3. Образ жизни – это совокупность способов и форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

4. Экология – это наука об отношениях растительных и животных организмах друг к другу и к окружающей их среде.

Таким образом, существует фактор, который полностью зависит от самого человека! Учеными доказано, что здоровье на 50% зависит от того, какой образ жизни ведет человек. «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» преуспевающего общества»

(И.И.Брехман)

В настоящее время, как никогда, возрастает актуальность ЗОЖ, что вызвано увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Задача педагогов и родителей сформировать у детей представления о ЗОЖ и осознанное отношение к выполнению составляющих ЗОЖ. Причем речь идет не только об искоренении вредных привычек, выполнении определенных гигиенических норм и правил, которые определяют физиологическое благополучие организма, но и о приобретении определенных критериев здоровья.

Критерии здоровья

1. Отсутствие или наличие хронических заболеваний (на определенный момент времени).

2. Функциональное состояние органов и систем организма.

3. Степень сопротивляемости организма инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды.

4. Развитие физического и нервно-психического организма и их гармоничности.

Изучением вопроса здоровья и его проблем занимается наука валеология – наука о формировании биологической и социальной адаптации человека к окружающей среде на основе оздоровительных технологий и здорового образа жизни. Валеология представляет собой совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

Основоположник валеологии – И.И.Брехман и его ученик-последователь Г.К.Зайцев выделили основные принципы валеологии.

Принципы валеологии:

1. Принцип сохранения здоровья.

Его основу составляет гомеостаз (способность организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды вопреки внешним изменениям). Жизнедеятельность человека наряду с гомеостазом обеспечивается еще одной особенностью организма – адаптацией (адаптационные резервы в общем виде представляют собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к этим нагрузкам, минимизируя их воздействие на организм и обеспечивая должный уровень эффективности деятельности человека). Переход от здоровья к болезни связан с действием интенсивных раздражителей. Они вызывают в организме реакции «патологического стресса», характеризующиеся ломкой гомеостаза и постоянным истощением энергетических резервов (состояние, близкое к хроническому заболеванию).

Первый принцип сохранения здоровья проявляется в стремлении человека развивать свой культурный уровень, а так же поддерживать свое психическое равновесие путем ограждения своего организма от стрессовых и информационных перегрузок.

2. Принцип увеличения резервов здоровья (укрепление здоровья).

В организме человека заложен механизм сохранения здоровья, обеспечивающий накопление или наращивание энергоресурсов организма.

И.И.Брехман рассматривает нравственное здоровье как определяющий аспект в валеологической культуре личности. Как говорилось в исследованиях Г.К.Зайцева - установка на здоровье не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Второй принцип заключается в повышении адаптивности организма к стрессогенным факторам с помощью специальной подготовки.

3. Принцип формирования здоровья.

Этот принцип обуславливает формирование основных компонентов здоровья подрастающего поколения на протяжении всей их образовательной деятельности.

Исходя из перечисленных принципов валеологии, понятно, что для сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ. Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ школьников? Очевидно, что все они обязательно должны учитываться в системе работы ОУ.

У обучающихся, как правило, наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, боязнь быть неуспешным, проблемы в поведении. Всё это отрицательно влияет на здоровье детей. Данный курс занятий призван оказать обучающимся помощь: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствовать. Обучение жизненно важным навыкам способствует развитию навыков здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Ученый В.М. Петровский отмечал: «Здоровый образ жизни - это тип жизнедеятельности человека, который способствует сохранению, укреплению здоровья или комплекс мероприятий направленный на укрепление здоровье».[[4]](#footnote-4)

В.П. Фантанов дал следующее определение: «Здоровый образ жизни - это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия».[[5]](#footnote-5)

Ученый К.А. Оглоблин подчеркивал: «Здоровый образ жизни - это поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья»[[6]](#footnote-6).

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой - важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе большое значение имеют физические упражнения.

Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса организма учащихся.

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме.

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – это хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

В процессе обучения на «уроках культуры здоровья» ученики получают знания о том, что нужно внимательно относиться к своему здоровью, ежегодно обследоваться у врача, делать прививки для профилактики различных заболеваний, для профилактики употреблять в пищу витамины, овощи и фрукты и мн. др.

**Заключение:**

В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу. Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью. Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе. Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т.п.

Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.

Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов». Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Как никогда остро встает проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению, профилактике ПАВ, а также просветительской работы с обучающимися и их родителями.

Разработанная программа обеспечивает формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек соблюдения личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности, дисциплинированности и содействует соблюдению социальных норм правил поведения в обществе. Отказ от вредных привычек, которые негативно сказываются на здоровье молодого организма ребенка.

   Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка.

Поэтому образовательное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни детей, используя различные формы работы. В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

   В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

   В сфере регулятивных универсальных учебных действий  - контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

  В сфере познавательных универсальных учебных действий дети научатся воспринимать и анализировать сообщения. В сфере коммуникативных универсальных учебных действий – приобретут умения учитывать позицию собеседника (одноклассника), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

   Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков, правильное питание, отказ от вредных привычек, движение, гигиена организма являются важными составляющими становления полноценного и здорового человека.

На наш взгляд введение уроков культуры здоровья является необходимым и важным элементом в становлении здоровой и полноценно развитой личности.

Список использованной литературы:

Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. - М., 1996. - 50с. 7.

1. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье/ И. И. Брехман — М.: ФиС, 1990. – с.1
2. Петровский, В.М. Здоровье в ваших руках / В.М. Петровский. - М., 1981. - С.29-34.
3. Фантанов, В.П. Здоровье школьника / В.П. Фантанов, Л.Е. Конев. - М.: Просвещение, 1997. - С.15-22.
4. Оглоблин, К.А. Здоровый образ жизни / К.А. Оглоблин. - М.: Просвещение, 1998. - 34с.
5. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Учебное пособие для ученика, учителя (в 6 книгах):1-6 классы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.
6. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Учебное пособие для ученика, учителя (в 4 книгах): 7-11 классы – М.: Педагогическое общество России, 2006г.

Ф.Г.Углов / журнал "Соратник" № 6 (68) 2000 г. - "Порочный круг"

Собриология. Н.А. Гринченко, В.И. Гринченко, А.М. Карпов, А.Н.

Маюров / Под ред. А.Н. Маюрова. — Н. Новгород: Международная академия трезвости, 2009.

1. Ф.Г.Углов / журнал "Соратник" № 6 (68) 2000 г. - "Порочный круг"  
    [↑](#footnote-ref-1)
2. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. - М., 1996. - 50с. 7. [↑](#footnote-ref-2)
3. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье/ И. И. Брехман — М.: ФиС, 1990. – с.1 [↑](#footnote-ref-3)
4. Петровский, В.М. Здоровье в ваших руках / В.М. Петровский. - М., 1981. - С.29-34. [↑](#footnote-ref-4)
5. Фантанов, В.П. Здоровье школьника / В.П. Фантанов, Л.Е. Конев. - М.: Просвещение, 1997. - С.15-22. [↑](#footnote-ref-5)
6. Оглоблин, К.А. Здоровый образ жизни / К.А. Оглоблин. - М.: Просвещение, 1998. - 34с. [↑](#footnote-ref-6)