

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 38  
имени 28-ой стрелковой Невельской Краснознамённой дивизии»  
(МАОУ «СОШ № 38»)  
«Невельса Краснознамённой 28-од стрелковёй дивизия нима38 №-а шёр школа»  
муниципальной асшөрлуна велөдан учреждение

**Тема: Приоритетные направления деятельности по формированию  
здорового образа жизни школьников.**

**Автор работы:**

**Учитель физической культуры  
Пешкина Ольга Сергеевна**

Сыктывкар 2024г.

## Содержание:

Введение	стр. 3-4
Основная часть	стр. 5-7
Заключение	стр. 8
Список, используемых источников	стр. 9

## *Введение.*

«...От методов преподавания зависит будет ли оно возбуждать в ребенке скуку, будет ли преподавание скользить по поверхности детского мозга, не оставляя на нем почти никакого следа, или, наоборот, это преподавание воспринимается радостно, как часть детской игры, как часть детской жизни, сольется с психикой ребенка, станет его плотью и кровью...»



**Здоровые дети** – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

В ряде исследований установлено, что у учащихся, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив.

А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в школе не один десяток лет, видна динамика ухудшения здоровья детей. Если 20 лет назад освобожденных от физической культуры в каждом классе было по одному-два ученика, то теперь их стало больше. Практически здоровых детей в каждом классе – единицы.



## **Основная часть**

Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровые сберегающие и здоровые формирующие технологии.

**Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:**

1. Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.
2. Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.
3. Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

### **Влияние образа жизни на здоровье.**

Охрана и укрепление здоровья учеников в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни ученика нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности учеников свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни учеников, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, на режим питания - 10-16%, на режим двигательной активности - 15-30%.

Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы

наблюдаются в течение 9-11 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья учеников.

Вместе с тем фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия должны быть направлены на:

повышение ответственности родителей за здоровье детей;

поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;

совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;

внедрение новых эффективных форм организации занятий;

создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для самостоятельных занятий физической культурой;

Физическое воспитание должно реализовываться через урочные формы занятий; дополнительные (факультативные) занятия, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья; через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; внеклассные, внеакадемические формы занятий (спортивные секции, занятия в спортивных школах, самостоятельные занятия); спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Все это должно обеспечить каждому школьнику двигательную активность не менее 8-10 часов в неделю.

В решении проблем вовлечения в активные занятия физической культурой школьников особое внимание необходимо обратить на проведение детьми досуга совместно с родителями. Концепция семейного активного отдыха должна быть признана приоритетной.

Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики асоциального поведения в молодежной среде. Необходим мощный импульс развитию разветвленной сети физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов, центров для работы со школьниками по месту жительства, что позволит ежегодно вовлекать в движение миллионы детей и положительно скажется на уменьшении детской преступности и потреблении наркотических средств.

Занятия школьников физической культурой и спортом не только улучшат их здоровье и физическую подготовку, но и обеспечат им более интересный и содержательный досуг.

Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа

жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как ученик живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации ученика, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются учениками как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием, так в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и сформировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию поведения и деятельности. Содержание здорового образа жизни учеников отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие, на личность.

## **Заключительная часть.**

### **Выводы**

Таким образом, формирование здорового образа жизни школьников включает в себя: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании; побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления, работа с семьёй.

Правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих условий обучения.

На своем опыте всякий раз убеждаюсь в справедливости высказывания русского ученого Н.А.Умова: «Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащегося нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению».



### ***Список используемой литературы:***

1. Бутырская Е.В., Зайцева Л.М. Педагогические аспекты формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста // Учитель и время. №8. 2013. С. 9-14
2. Гаврилова М.А., Нестеров Ю.В. Формирование здорового образа жизни на уроках биологии // Естественные науки. №1. 2012. С. 31-37.
3. Ганьшина Г.В., Овчаренко В.А. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни современной молодёжи // Сервис в России и за рубежом. №1. 2008. С. 45-50.
4. Губогло З.И. Формирование культурно-ценностной мотивации здорового образа жизни, что нужно делать в школе для формирования мотивации здорового образа жизни? // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. №6. 2008. С. 50-52.