

Секция 1. «Приоритеты государственной политики в сфере воспитания».

Панкова Елена Юрьевна,

педагог-организатор

МБОУ «Школа №10 г. Донецка».

Васичкина Елена Владимировна,

директор МБОУ «Школа №10 г. Донецка».

Синенко Ольга Васильевна,

заместитель директора

МБОУ «Школа №10 г. Донецка».

**ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся, актуальным направлениям формирования жизненной компетентности у молодежи средствами восприятия ценностей здорового способа жизни как лично важных в условиях общеобразовательной школы.*

***Ключевые слова:** школьники, пропаганда, здоровый образ жизни, общеобразовательная организация.*

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н.М. Амосов.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Проблема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения не является новой. Она имеет древние корни и сохраняет свою актуальность в современном обществе. В школах продолжают возрастать учебные нагрузки, уменьшается двигательная активность детей, что приводит к нарушениям осанки, гиподинамии. Многие школьники предпочитают проводить свободное время у телевизоров и компьютеров. Тревогу вызывает

рост числа юных курильщиков, массовое потребление пива, токсикомания, приобретающая всё более массовый характер.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм ребенка. По данным Минздрава, до 60% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% - хронические заболевания. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20 – 25 %. Данные о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению [4].

О связи здоровья с образом жизни говорили еще врачи-философы древности Алкмеон (V в. до н.э.), Гиппократ (IV- V вв. до н.э.), Эмпедокл (IV в. до н.э.), утверждающие, что поведение и образ жизни людей зависят от состояния их здоровья.

Теоретические подходы к решению проблем здоровья школьника содержатся в трудах таких учёных, как Амосов Н.М., Пирогов Н.И., Сухомлинский В.А., Ушинский К.Д. и других.

Проблема: сохранение здоровья обучающихся приоритетное направление развития образовательной системы современной школы, воспитание и развитие свободолюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Анализ и изучение проблемы пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся позволил сформулировать **цель данной статьи** - это рассмотрение и обоснование различных методов пропаганды здорового образа жизни.

Объект исследования – формирование здорового образа жизни в общеобразовательном учреждении.

Предмет – педагогические условия формирования основ ЗОЖ у обучающихся.

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Донецкой Народной Республики и усиления пропаганды здорового образа жизни.

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования.

МБОУ «Школа №10 г. Донецка» является учебным заведением с богатыми традициями, которые связаны со здоровым образом жизни. Она удовлетворяет потребности детей в получении глубоких знаний по основам наук и воспитанию гармонично развитых, физически закаленных, психологически устойчивых граждан Донецкой Народной Республики. Школа стремится к воспитанию становления личности на самообразование, самовоспитание, творческое становление к деятельности, развивает критичность мышления, гуманистическое отношение к людям и природе.

Учитывая состояние здоровья обучающихся их интеллектуальный и культурный уровень, педагогический коллектив решил обратиться к проблеме “здоровый образ жизни”. Почему вместе со знанием интегралов и формул дети получают невротические, психосоматические заболевания, изменения в опорно-двигательном аппарате, сердечно-сосудистой системе?

Так возникла необходимость создания системы здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении, которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении обучающихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников.

Исследованиями нашего замечательного ученого, основоположника физиологии И. М. Сеченова было установлено, что самым эффективным средством для устранения усталости, восстановления сил, следовательно, повышения работоспособности является так называемый активный отдых, когда человек находится не в покое, а меняет характер своей деятельности, например от умственного труда переходит к физическому. В дальнейшем исследовании величайших физиологов было доказано, что разнообразные

упражнения и физический труд оказываются лучшими стимуляторами для умственного труда [6].

Внеурочная деятельность имеет огромный воспитательный потенциал и спектр средств, которые способствуют воспитанию здорового образа жизни подрастающего поколения.

Во внеклассной работе реализуются различные виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на их познавательное развитие, мотивацию к различным видам деятельности, физическое развитие, оздоровление, трудовое и нравственное воспитание и развитие [3].

Роль внеклассной работы в формировании у обучающихся потребности в здоровом образе жизни велика. В МБОУ «Школа № 10 г. Донецка» её можно отразить в виде следующих мероприятий и направлений деятельности обучающихся во внеурочное время:

- Проведение классных часов по теме здоровья, здорового образа жизни, его основ, тенденций развития и необходимости формирования («Если хочешь быть здоров...», «Режим дня – основа жизни человека», «О привычках полезных и вредных», « Движение это жизнь!», «Мой организм – мое богатство», «Здоровым быть модно!», «Предупреждение травматизма при спортивных занятиях», «Об истории табака», «От культуры тела – к культуре духа», «Твое здоровье в твоих руках», «Предупреждение бытового травматизма»);
- Приглашение на классные часы специалистов для освещения тематики здорового образа жизни (сотрудничество со специалистами больниц района);
- Проведение с родителями лекционных занятий, консультаций индивидуального и группового характера по вопросам необходимости заботы о здоровье, его поддержании и укреплении («Семья и здоровый образ жизни!», «Семейные традиции ЗОЖ», «Здоровый психологический климат в семье» и др.);
- Проведение спортивных праздников (Весёлые старты в начальной школе, Всемирный день здоровья, Олимпийская неделя, Неделя туризма,

«Мама, папа, я – спортивная семья», «Осенний марафон» для 5-7 классов, спортивные эстафеты к 23 февраля «Богатырские игры» и к 8 марта «А, ну-ка, девочки!» для 8-11 классов и др.);

- Проведение подвижных игр, экскурсий, прогулок на свежем воздухе;
- Организация игровой деятельности на тему здоровья (квест «Территория Здоровья», викторины на тему ЗОЖ);
- Проведение бесед с обучающимися с целью ознакомления с гигиеническими нормами («Личная гигиена», «Правила ухода за зубами», «Правила купания» и др.);
- Организация кружковой работы и работы секций спортивно-оздоровительной направленности («Волейбол», «Чирлидинг», школьная ученическая агитбригада ЗОЖ «Территория Здоровья»).

Основные направления деятельности школы – образование и воспитание. Их необходимо реализовывать вместе с другой значимой задачей – оздоровлением.

Обеспечение дополнительной двигательной активности обучающихся осуществляется, как правило, после завершения учебных занятий, и является неотъемлемой частью соблюдения правил здорового образа жизни.

Внешкольная спортивно-оздоровительная деятельность более разнообразна. В данном направлении на базе МБОУ «Школа № 10 г. Донецка» работает секция «Чирлидинг» по подготовке группы поддержки спортивных команд Калининского района г. Донецка. Функции данной секции - участие в Первенстве г. Донецка среди групп поддержки спортивных команд, в соответствии с регламентом соревнований, а также участие в показательных выступлениях спортивно - массовых мероприятий.

Программа секции спортивно–оздоровительной направленности «Чирлидинг» была разработана с учетом всех индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на пропаганду здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья школьников, предусматривает освоение детьми теории и истории, практический действий черлидинга,.

Чирлидинг - как физкультурно-спортивное массовое движение, применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Чирлидинг – как современный вид спорта пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие.

Основу многолетнего учебно-тренировочного процесса спортсменов в чирлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. На сегодняшний день, это не только яркий интересный и современный вид спорта, в котором спортсмены поддерживают других спортсменов и объединяют болельщиков. Структуру показательных действий составляют основные компоненты:

- ❖ сложность и техника выполнения программы;
- ❖ хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность);
- ❖ синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение);
- ❖ работа с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение с использованием «кричалок».

Процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных. На занятиях чирлидингом развиваются многие физические и психические качества, а именно: сила, выносливость, ловкость, координационные способности, двигательная память, внимание, мышление, умение работать в коллективе, мелкая моторика и речь, за счет разучивания

«кричалок». Таким образом, можно сделать вывод, что эти задачи перекликаются с задачами общеобразовательной программы МБОУ «Школа №10 г. Донецка»:

1. В обучении:

- обучение различным комбинациям в чирлидинге;
- формирование знаний по физической культуре и спорту;
- умение совмещать парные и групповые тренировки.

2. В развитии:

- содействие главным двигательным качествам (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости);
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- развитие и совершенствование двигательных качеств.

3. В воспитании:

- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках.

Метапредметность занятий чирлидингом позволяет применять стандарты антропометрических показателей (показатели Эрисмана, индексы Робинсона, Скобинского, Шаповаловой и Руфье, жизненные показатели, проба Штанге, росто-весовой показатель Кетле), проверку показателей физического развития.

Чирлидинг, как вид внеурочной деятельности, в последнее время быстро набирает популярность. Люди разных возрастов, особенно дети и подростки, наиболее активно интересуются данным видом спортивного направления. При организации спортивных и культурно-массовых мероприятий их инициаторы хотят видеть подвижные и зажигательные выступления девчонок в восхитительных ярких костюмах в программных рамках выступления.

Школьная ученическая агитбригада – ещё одна форма работы, которая призвана популяризировать здоровый образ жизни среди обучающихся. Работа школьной агитбригады направлена на формирование граждан с активной жизненной позицией. В основе деятельности школьной

агитбригады должна быть актуальность, соответствие определенных целей и задач воспитательной работы. Воздействие на формирование культурного пространства оказывается не только взрослыми педагогами и партнерами, но и непосредственно детьми-участниками агитбригады.

Агитбригада – одна из наиболее действенных творческих форм работы в школе, которая помогает раскрыться активным, творческим, коммуникабельным детям. Результат работы агитбригады, как и любого театрализованного действия, зависит от ряда важных факторов: от разработанного сценария, постановки, индивидуальной и коллективной игры актёров. Результат выступления агитбригады направлен на быстрое достижение поставленных целей и позволяет получить в работе с детьми ситуацию успеха [7].

Выступления агитбригады способствуют крепкому сплочению коллектива, воспитывают чувство ответственности, взаимовыручки. Звонкие голоса детей напоминают окружающим их людям о здоровом образе жизни, о любви к Отечеству, об уважении к людям труда и всем людям, о морали и нравственности, знакомят детей с правилами, которые для них являются не нравоучениями от взрослых, а советами от сверстников. Члены агитбригады часто становятся инициаторами разработки новых сценариев работы группы, предлагают варианты оформления, как музыкального, так и светового, которые будут сопровождать выступление.

Работа школьной ученической агитбригады ЗОЖ «Территория Здоровья» при МБОУ «Школа №10 г. Донецка» направлена:

- на формирование у обучающихся углублённых знаний о ЗОЖ и безопасного поведения через вовлечение их в число активных пропагандистов законопослушного поведения;
- на развитие у обучающихся умения анализировать, делать выводы и нести свои знания в массы, развитие необходимости сконцентрировать своё внимание на ЗОЖ и культуре личной безопасности.

Агитбригада «Территория здоровья» способствует приобщению детей к здоровому образу жизни, помогает раскрыть проблемы, связанные со здоровьем, найти пути их решения, ознакомиться с правилами здорового образа жизни, дать информацию о факторах, негативно влияющих на организм.

Работа агитбригады является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволяет сформировать ценностное отношение к здоровью.

Выводы. Современные требования к образованию предусматривают необходимость сконцентрировать своё внимание на ЗОЖ и культуре личной безопасности, ведь здоровье – бесценное достояние не только человека, но и общества. Именно поэтому пропаганда здорового образа жизни очень важна! В заключении хочется подчеркнуть, что здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Глобальной задачей общества является внедрение в образовательные стандарты как можно больше направлений связанных со здоровым образом жизни.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФиС, 2014 .- 63с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // теория и практика физической культуры. 2014, № 4. – с. 3 –5.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 2010. – 288 с.
4. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. //Теория и практика физической культуры – 2012, № 8. – с. 2 – 5.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., ВАКО, 2004г.
6. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. - М.: Медицина, 2015.
7. Ручко Л. С. Агитационная бригада (агитбригада). Возможность убеждения. – М., 2009.