

КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОУ СОШ № 21 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

*Ширяева Е. Ю.,
муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 21 города Ставрополя*

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. Ежегодно более 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям. Смертность превышает рождаемость.

Состояние здоровья детей и подростков по оценкам отечественных и зарубежных специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни.

Образ жизни – понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, охватывающее труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья, медицинскую активность.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей и подростков. Современная концепция (ЗОЖ) определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Для детей и подростков основными составляющими элементами ЗОЖ являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность.

Поведение, связанное с риском для здоровья, затрудняет также получение хорошего образования, приводит к отрицательным социальным последствиям. Молодым людям, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться, независимо от наших усилий улучшить методы преподавания, стандарты или организационную структуру системы образования. В то же время, на современном этапе развития нашего общества, учитывая все большую открытость экономики страны и включения ее в мировую экономику, для развития и процветания страны, а также для собственного благосостояния молодым людям необходимо иметь более высокий уровень образования.

Гигиеническое обучение и воспитание школьников, привитие им норм и навыков здорового образа жизни должны носить комплексный и непрерывный характер, пробуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, быть направленными на:

- улучшение собственного психического и физического состояния;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
- сознательное участие в охране здоровья и в формировании среды, способствующей - здоровью, особенно условий труда и быта;
- адекватное поведение (в случае болезни), направленное на выздоровление;
- практическое овладение здоровьесберегающими технологиями.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими

упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Опыт показывает, что физические упражнения оказывают положительное воздействие, если при занятиях соблюдаются определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности - и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой. Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха.

МО учителей физической культуры и ОБЖ не первый год работает над проблемой «Воспитание у школьников сознательного отношения к своему здоровью и формирование здорового образа жизни», работая под девизом *«Укрепи здоровье молодцу!»*. Поэтому, были поставлены следующие задачи: формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, профилактика заболеваний учащихся школы и обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Очередной год работы по этой теме позволяет повысить работоспособность, результативность, успеваемость и приобретение необходимых теоретических знаний по физической культуре и видам спорта, о влиянии физических нагрузок на организм человека, что позволяет применять на практике знания, так же и умения анализировать и подбирать оптимальные варианты решений при поставленных задачах на благо здоровья. В школе была организована работа физкультурно-оздоровительных мероприятий, соответствующих учебной программе, которые являются составной частью режима школьников: разучивание комплексов утренней гигиенической гимнастики, проведение гимнастики до занятий в классах, проведение учителями-предметниками физкультминуток, проведение подвижных перемен, а так же «Дней здоровья», спортивных праздников, соревнований. Весь этот комплекс мероприятий предупреждает искривление позвоночника у учащихся, закаливает организм, содействует активному отдыху, укреплению здоровья, физическому развитию, повышает работоспособность и интерес к занятиям физическими упражнениями.

Всеми учителями физической культуры нашей школы в системе (ежеурочно) проводятся в разминке упражнения на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия. Пропагандируем закаливающие мероприятия. В начале каждого учебного года учителя физической культуры знакомятся с данными распределения медицинской сестрой учащихся на медицинские группы. Работаем под девизом: «Освобождённых от занятий физической

культурой детей не должно быть!»).

Занимающиеся в подготовительной группе выполняют все упражнения и задания, кроме длительного и скоростного бега, прыжков, упражнений с напряжением. Школьники, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, требуют к себе особого внимания. Объясняем и убеждаем «освобождённых» от занятий физкультуры детей и их родителей в том, что ОРУ (общеразвивающие) упражнения полезны всем и не запрещены никому под наблюдением учителя. Большинство учащихся выбирали эту форму работы на уроке. Они же являлись инструкторами помощниками, судьями; играли в настольный теннис; выполняли дома комплексы специальных упражнений, которые подбирались по их диагнозу (с рекомендациями и контролем). Уже 4 года практикуется работа «освобождённых» детей с рефератами по темам физической культуры и спорта, которые они защищают. С детьми с ограниченными физическими возможностями здоровья проводятся специальные индивидуальные и групповые занятия по авторскому курсу «Программа физкультурно-оздоровительной реабилитационной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья» (Е.Ю. Ширяева, М.В. Мосенцова, Е.Б. Есиков).

Такой дифференцированный подход к обучению позволяет задействовать, заинтересовать, приобщить к физическим занятиям и оценить всех учащихся в учебном процессе.

Учителя нашей секции своей основной задачей считают убедить и приучить детей в необходимости систематически заниматься физической культурой и спортом, бережно относиться к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки к формированию навыков здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, т.к. «Здоровый человек бывает, несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья».

Воспитать ребенка «здоровым» – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.