

Доклад на тему «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»

«Здоровье – не всё, но без здоровья все – ничто.»

Сократ

Доклад

**«Формирование культуры
здорового и безопасного
образа жизни».**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся стоит на первом месте.

Школа, учреждения дополнительного образования, как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса и воспитания, дополнительного образования, обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ребёнку приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка в школе, в свою очередь, организация образовательно-воспитательного процесса влияет на состояние здоровья школьников.

Воспитание культуры здоровья – это сложный процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности ребёнка, как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями,

ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни. Культура здоровья {в образовательном процессе) — это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования. На мой взгляд, к данной совокупности элементов, определяющих культуру здоровья, можно отнести:

- организацию и проведение занятия с учетом здоровьесберегающих условий;
- социально-психологическое здоровье учащихся;
- здоровье учителя;
- благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе.

Однако отношение к здоровью как к самооценности сопровождается зачастую неумением заботиться о нем. Большинство детей слабо разбираются в вопросах здорового образа жизни, не имеют поддержки родителей и, как следствие этого, недостаточно заботятся о своем организме, не могут дать оценку своему физическому состоянию.

Т.е. основная проблема не в здоровье, а в отсутствии знаний и навыков здорового образа жизни. Известный теоретик физической культуры Г.С.Туманян полагает, что формирование физической культуры и прочных навыков здорового образа жизни человека предопределяется решением комплекса пяти групп задач:

- 1) Формирование духовной сферы личности.
- 2) Укрепление здоровья, усвоение правил и норм ЗОЖ, повышение сопротивляемости организма.
- 3) Физическое (точнее физкультурное) образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта.
- 4) Совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности.

5) Физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т.п.

Задача сохранения здоровья детей, разработка здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является одной из основных задач в Концепции долгосрочного социально-экономического развития России до 2020 года (раздел 3.4 «Образование», одобрена Правительством РФ 1.10.2008 (протокол № 36). В Приказе Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 сформулированы федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников. Этим же вопросам было посвящено и совместное заседание Президиума Госсовета РФ и Комиссии при Президенте РФ «Об охране здоровья детей и подростков в РФ» (30.05.2011 г.).

Стратегические цели сохранения здоровья детей определены Стандартом образования. К числу стратегических целей можно отнести:

- создание здоровьесберегающей, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям учащихся инфраструктуры в ОУ;
- рациональная организация учебного процесса и вне учебной деятельности, минимизация школьных факторов риска;
- организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися всех групп здоровья;
- просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья, здорового и безопасного образа жизни;
- повышение квалификации специалистов (руководителей, педагогов, психологов, логопедов и др.) в области охраны и укрепления здоровья;
- организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями;
- систематическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся, контроль за соблюдением требований СанПиНов.

Цель моей педагогической деятельности - внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно- досуговый процесс. Именно педагог может сделать для сохранения здоровья воспитанников гораздо больше, чем врач. Знания о здоровье человека, социальной среде, умения и навыки по их сохранению помогают развитию личностных качеств ребёнка, то есть формируют культуру здоровья, имидж здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели я определила задачи:

1. Изучить состояние здоровья детей .
2. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательно-воспитательном процессе.
3. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

Основные направления воспитательной работы по решению задач.

- 1.Использование на занятиях таких элементов, которые бы постепенно убеждали воспитанников к ведению здорового образа жизни (факты, аргументы, примеры, задачи).
- 2.Демонстрация своего отношения к здоровому образу жизни, к вредным привычкам, подчеркивание своего мнения, но не в формальных оценках и фразах, а в искренних высказываниях, в которых бы читалось личное убеждение.
- 3.Работа с родителями учащихся: инструктирование о методах родительской педагогики; привлечение к совместной подготовке, проведению и участию в воспитательных мероприятиях.

Факторы, определяющие особенности профилактической работы с детьми.

1. Педагог является для детей авторитетом, поэтому не только отдельные его высказывания, но и стиль поведения оказывают воспитательное воздействие. Негативное мнение учителя о вредных привычках должно многократно повторяться, иллюстрироваться житейскими примерами, наблюдениями, обосновываться ссылкой на другие авторитетные для ребенка мнения.

2. Дети чаще, чем взрослые, воспринимают мир в полярных категориях: «хорошо - плохо», «правильно - неправильно», «плохой – хороший человек» и т.п. Поэтому всё, связанное с вредными привычками, должно одеваться в «одежды темного цвета», противопоставляться всему доброму, приятному, полезному.
3. Образность мышления ребенка позволяет ему видеть то, что говорит педагог, более ярко, образно, сказочно. Стимуляция представлений ребенка – важный элемент его воспитания и развития.
4. Тяга и склонность ребенка к игре обуславливает необходимость максимально активного использования игровых форм и методов воспитательной работы.
5. Укрепление связи со своими родителями определяет большие возможности этого пути для формирования здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам.

При проведении воспитательной работы по пропаганде ЗОЖ, профилактике зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания), пропаганде физкультуры и спорта, а также выработке теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни, мною используются следующие **формы работы:**

беседы (учителя, медработника, родителей);

работа с книгой (чтение и обсуждение);

мероприятия, праздники здоровья («Здоровое питание-здоровое поколение»,

«Курильщик-сам себе могильщик», «Молодёжь –за здоровый образ жизни»,

«Спорт-альтернатива вредным привычкам», «Алкоголь, наркомания, табакокурение- 3 ступени, ведущие вниз»

устные журналы («Что такое здоровье?», «Путь к здоровью», «Советы доктора Айболита»);

конкурсы: рисунков, плакатов («Что полезно для здоровья?», «Красный, жёлтый, зеленый»); стихотворений, сочинений

«Береги здоровье смолоду»; загадок «Угадай-ка!»; пословиц и поговорок «Мудрое слово о здоровье»;

практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за одеждой и обувью;

обсуждение ситуаций « А если не мыть руки?», «Одеваюсь по погоде»;

занятия по ОБЖ и ПДД;

уроки здоровья («Глаза – окна в мир», «Красивые зубы – красивая улыбка»)

- игры, соревнования, с использованием знаний правил уличного движения, личной гигиены («В гостях у Мойдодыра», «Светофор»);
- А так же мероприятия, с изучением основ физической культуры: - особенности зарождения физической культуры, история первых Олимпийских игр; - здоровье и физическое развитие человека; - работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха в жизни человека; - влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; - физические качества и их связь с физическим развитием; - формирование правильной осанки-всё это, на мой взгляд, даст положительный результат в формировании устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Воспитательную работу планирую с учетом **основных сфер жизнедеятельности ребенка.**

- 1.Сфера познания – учеба, чтение, восприятие информации;
- 2. Сфера отношений – познание себя, людей, взаимодействие с ними;
- 3. Сфера практической деятельности – труд, умения, навыки;
- 4.Сфера физического воспитания – реализация физических возможностей;
- 5.Сфера игры – реализация потребности общения, развитие фантазии.

Мы не можем вылечить детей или остановить течение болезни, но в наших силах предотвратить появление многих заболеваний. Например, такие, как нарушение осанки, плоскостопие, заболевания органов зрения, желудочно-кишечного тракта. Педагог, совместно с родителями, должен научить ребенка бережному отношению к своему здоровью, полюбить себя во благо!!! Спасибо за внимание!