



4.1. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ИХ ОБУЧЕНИЯ (УРОКИ ЗДОРОВЬЯ, ПРОЕКТНАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА И Т.П.)

Здоровье человека – это высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начинаться именно со здоровья, в первую очередь детей.

Поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой, является сохранение и укрепление здоровья детей.

Формирование культуры здоровья – это основа, универсальное средство первичной профилактики и, следовательно, база стратегии охраны и укрепления здоровья. Оно является стержнем не только программы здоровья, но и всех направлений работы, направленной на формирование культуры здоровья.

Культура здоровья как проявление развитой общечеловеческой культуры, включает осознание человеком высокой ценности своего здоровья. Она предусматривает понимание необходимости охраны здоровья и его укрепления как неперемennого условия успешной самореализации человека. Задача школы – научить детей самих заботиться о своём здоровье, сформировать установки на поддержание здорового образа жизни.

Деятельность образовательного учреждения по формированию культуры здоровья учащихся в рамках образовательного процесса сегодня не может быть вполне результативной без приложения комплексных усилий всех его участников. Для целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья школьников необходима согласованная работа медиков, физиологов, психологов, социологов, педагогов. Таким образом, здоровьесберегающее пространство в школе включает следующие составляющие:

- ✓ медицинскую службу (медицинское обследование, профилактическая работа по ЗОЖ);
- ✓ профилактику гиподинамии (динамические паузы, спортивные часы, перемены подвижных игр);
- ✓ внеклассную физкультурно-оздоровительную работу, общешкольные и классные мероприятия по формированию понимания ценности здоровья, ЗОЖ;
- ✓ отслеживание экологического состояния территории школы;
- ✓ организацию питания детей;
- ✓ выполнение СанПиНов;
- ✓ работу с родителями;
- ✓ контроль за перегрузками.

Направления формирования здорового образа жизни

Формирование культуры здоровья в урочной деятельности

Обучать без вреда для здоровья — это не задача школы, а обязательное условие её работы.

Здоровьесберегающие технологии на уроках (физкультминутки) и переменах

Физкультурные минутки. Это кратковременные перерывы на занятиях (на 8 – 20-й минутах занятия). Занимают 1-3 минуты для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой детей. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушения осанки. Виды физкультминуток: упражнения для снятия общего утомления; упражнения для кистей рук (пальчиковая гимнастика); гимнастика для глаз; упражнения на осанку; дыхательная гимнастика.

Основы, способствующие сохранению здоровья учащихся, заложены в учебном материале, который изучается на уроках. В первую очередь, это такие предметы, как «Окружающий мир», «Физическая культура», «Биология», «Основы жизнедеятельности человека». Проводятся Уроки здоровья, на которых обучающиеся получают первые знания по формированию здорового образа жизни, ведётся ранняя профилактика вредных привычек, формируются гигиенические истины, воспитывается культ здоровья. Формы и методы профилактики вредных привычек носят игровой характер, что позволяет школьникам ненавязчиво осваивать, развивать полезные навыки, усваивать в процессе игровой деятельности сложные понятия.

Большую роль в сохранении здоровья школьников играет и умелая организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. В учебный план школы включён дополнительный час физической культуры (ритмика) в рамках регионального компонента. Среди различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий особое место отведено проведению подвижных игр и физических упражнений на переменах. Традиционными стали Дни здоровья, спортивно – массовые праздники «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья».

Формирование культуры здоровья во внеурочной деятельности

В учебный план внеурочной деятельности включены программы, направленные на формирование здорового образа жизни. Это следующие программы:

«В мире танца» (1-4 класс), «Подвижные игры» (1-4 класс), «Учусь учиться» (1 класс), «Планета здоровья и безопасности» (5-7, 9 класс), «Психология общения» (8 класс), «Спорт и здоровье» (10-11 класс), «Школа компетенций 21 века» (10-11 класс), «Атлас профессий» (10-11 класс). Эти программы направлены на формирование культуры не только физического, но и психологического здоровья

Формирование культуры здоровья в дополнительном образовании

Возможности дополнительного образования. Учащиеся школы имеют возможность заниматься в спортивных секциях: волейбол, футбол, фехтование, ОФП, спортивные бальные танцы, эстрадные танцы, шахматы. Таким образом, дополнительное образование во взаимодействии с общим обязательным включает не только мощную интеллектуальную составляющую, которая создаёт основу для формирования положительной мотивации к познанию и творчеству, но и помогает сохранять и укреплять здоровье учащихся.

Проектная деятельность

При реализации проектов важнейшим из этапов является выбор темы. При выборе темы в лицее придерживаются принципа «Ребёнок выбирает ту тему, которая ему интересна». Большой процент учащихся, работающих над индивидуальным проектом выбирают тему здоровья и спорта.

Выбор темы проекта - % тем, связанных со здоровьем и спортом

год	2019-2020	2020-2021	2021-2022
8 классы	-	-	12%
9 классы	8%	12%	18%
10 классы	-	14,7%	28%

[Басов Г. Буклет «Невредные вредные газированные напитки»](#)



[Кузнецов М. Памятка «Влияние сна на эффективность и продуктивность человека»](#)



[Рябинина А. Буклет «Сон в жизни человека: Рекомендации по здоровому сну»](#)



[Севостьянова М. Буклет «Здоровый сон: Чем грозит недосыпание»](#)



[Федоров В. Буклет «Профилактика нарушения осанки»](#)



[Сологуб Д. Комплекс упражнений для сохранения зрения](#)



[Рогаткин И. Влияние наушников на слух человек](#)



[Малыгин А. Буклет «Способы избавиться от зависимости от социальных сетей»](#)



[Шкляр П. Буклет «Полезьа спорта»](#)



Особое место занимают проекты, посвящённые созданию здоровой школьной среды.

[Телевной А. Разработка описательной модели](#)



[Комикс-презентация «Ступени» \(зона отдыха\)](#)

