Формирование здорового образа жизни школьников на уроке и во внеурочной деятельности в условиях малокомплектной школы

***Бахмутская Е.В., Швечко Л.И.***

 **«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.**
**От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,**
**мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»**
Эти замечательные слова В.А. Сухомлинского отражают одну из основных задач государства в сфере образования, обозначенных в рамках Национальной доктрины образования - всестороннюю заботу государства, общества о сохранности здоровья, жизни, физическом воспитании и развитии детей является. Очевидно для всех, что результатом политики любого государства является здоровье нации - мера качества жизни. Экономическую, интеллектуальную, культурную и национальную безопасности страны, т.е. её потенциал, можно сказать, что определяет здоровье детей и подростков. Поэтому забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся самая актуальная социальная задача, что стоит перед образованием в современных условиях. Малокомплектные школы не исключены из сферы решения этой архиважной задачи. Ведь школа - социальная среда, в которой дети находятся значительное время, и нередко создает для них психологические трудности. Современный учебный процесс обусловлен не только продолжительностью учебного дня, объёмом домашних заданий, количеством, темпом и способами преподавания, но и исходным функциональным состоянием, адаптивностью ученика, характером его эмоционального фона и другими факторами его физиологии. Ребенку приходится приспосабливаться к требованиям учебного процесса. Не избежали этого и ученики малокомплектной школы. Они осознают, что в большом классе, их не могут ежедневно опросить на каждом уроке. А в условиях класса с небольшой наполняемостью, это практически исключено. Ребенок должен быть постоянно готов к опросу и переживает внутренний стресс ежедневно. Следовательно, одной из актуальных практических задач малокомплектной школы является создание комфортной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся, что возможно благодаря внедрению научно-эффективных технологий, способствующих не только адаптации, но и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации учащихся. Целью нашей работы является проведение системного анализа педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся, определению путей и способов работы по данному направлению. Создание комфортной образовательной среды на основе индивидуально-дифференцированного подхода к работе с учащимися; создание условий для успешной адаптации различных категорий учащихся с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей и морально-психологического здоровья к современным социальным условиям. При этом мы должны решить следующие задачи: знать возможности, условия и направления по совершенствованию своей деятельности по формированию ЗОЖ (здорового образа жизни) учащихся; сформировать у учащихся потребность в жизненно важные гигиенических умениях, навыках и полезных привычках; сформировать у учащихся положительное отношение к двигательной деятельности; воспитать у детей честность, творческую инициативу и любознательность; добиться, чтобы каждый ученик был активным, общительным и чувствовал себя равноправным членом коллектива; обучить школьников необходимым двигательным умениям и навыкам; установить связи между предметами в процессе обучения для формирования целостных и системных знаний учащихся по ЗОЖ; целенаправленность работы педагогического коллектива над основами культуры ЗОЖ.

Многие педагоги нашей школы используют одну из разновидностей педагогических технологий - здоровьесберегающую. Ведь здоровьесберегающие технологии или их отдельные их элементы направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.  Работа в данном направлении требует от администрации и педагогов знаний и особенностей развития современной педагогической науки и практики, понятия данной педагогической технологии и критериев оценки деятельности учителя в условиях здоровьесберегающей деятельности. Известно, что повышению мотивации к учебной деятельности способствуют и дух соревнований, и азарт достижения правильного результата в честной борьбе, активность и раскрепощённость ученика на уроке. Но как этого достичь в классе с малой наполняемостью? Наши учителя используют на своих уроках здоровьесохраняющие технологии, которые помогают учащимся достигать хороших результатов. Для профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся  на всех уроках проводятся физкультминутки,   гимнастика для глаз, смена динамических поз в течение урока, игры, смена учебной деятельности учащихся. Постоянно соблюдаются гигиенические нормы и требования к организации и объему учебной и внеучебной деятельности, к использованию методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям ребёнка, абсолютное соблюдение всех требований и норм к использованию развивающих средств обучения. Создание игровых группировок, позволяет учащимся различной степени двигательной и умственной активности и разного темперамента проявить интерес к усвоению знаний. Эмоциональное общение учителя с учащимися и учащихся друг с другом стимулирует их мотивацию к учебе и ЗОЖ. Все уроки и мероприятия проводятся в оборудованных помещениях, где создана обязательная предметно-развивающая база: спортивный зал, мастерские, библиотека, класс информатики и ИКТ, кабинеты химии и физики и д.р.. Решению задач школы по привитию ЗОЖ способствует взаимное сотрудничество педагогов с родителями, вовлечение их в здоровьесберегающий процесс, формирование установки осознанного отношения ученика к собственному здоровью и здорового образа жизни.
 Мы считаем, что на каждом уроке должен соблюдаться принцип - «Не нанести ущерба здоровью учащихся», т.е. здоровьесберегающей педагогики. Сегодня школе нужен учитель особого рода, учитель здоровья, Модель будущего школы двадцать первого века - это школа здоровья и радости, творчества и вдохновения и для ученика, и для учителя.
Каждый человек, не только педагог, работающий с детьми, должен знать основы валеологической грамоты. По-латыни "валео" - "быть здоровым". Необходимо вернуть человеку ответственность за себя через знание и умение творить не только свой разум, но и свое здоровье, и свой дух. Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения  обеспечивают школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировывают у него знания, умения, навыки по ЗОЖ, учат его использовать полученные знания в повседневной жизни.
На уроках физики не изучают физические упражнения, которые укрепляют здоровье. Но на уроках физики можно воспитать в ребенке сознание великой ценности его здоровья, стремление к его сохранности и укреплению. Например, ежегодно на  дорогах увеличивается число дорожно-транспортных происшествий, растет детский травматизм, обусловленный незнанием или несоблюдением правил дорожного движения. Необходимо убеждать детей в потребности знаний и выполнения правила дорожного движения, что на улицах и дорогах необходимо быть внимательным и дисциплинированными. Помочь в этой работе может комплекс специальных задач по кинематике и динамике, решаемых на уроках физики в 7 — 9 классах. Проведение элементарных опытов позволяет снять динамическую усталость, расслабить зрительный нерв, а проведение физических диктантов и тестов позволяет снова сконцентрироваться и продолжить работу. Четкость в организации урока способствует выработке у учащихся умений планировать, организовывать свою учебную деятельность. Необычно сформулированные вопросы и задания позволяют учащимся снять страх перед проверкой знаний, сосредоточиться и сконцентрировать свое внимание. Знания, полученные на уроке по изучению механики, электро-магнетизма, оптики и д.р. разделов физики позволят бережнее относиться к своему здоровью, выработать личный способ безопасного поведения. Учитель информатики также обязан применять на уроках здоровьесберегающие технологии, чтобы устранить причины расстройства здоровья учащихся при работе за компьютером: напряжённая поза и длительное сидячее положение, что вызывает мышечно-скелетные нарушения; воздействие электро-магнитного излучения; утомление глаз; увеличение нагрузки на суставы кистей; психическое напряжение и т.д. На уроках в физкультминутке при работе за компьютером, обязательно выполняются простейшие упражнения для глаз*,* т.к. они служат профилактикой нарушения зрения и других заболеваний. Зарядка для глаз обязательна перед и после окончания работы за компьютером, её можно проводить нестандартно с использованием определенных слайдов-стереограмм. Необходимо и соблюдение санитарно-гигиенических норм: организация рабочего места, установке компьютера и гигиенические требования к правильной посадке учащихся при организации режима работы.
Здоровьесберегающие технологии на уроках информатики – совместная деятельность учителя и ученика во избежание негативного воздействия компьютера на здоровье ученика с использованием учителем определённых методов и приёмов по привитию ЗОЖ ребёнку. Обычная система уроков химии сложилась давно. В нашей школе мы попытаемся дополнить её здоровбьесберегающими технологиями обучения, направленными на активизацию мотивационной деятельности учащихся.
Процесс обучения эффективен тогда, когда ученик полно, быстро и в последовательно будет осуществлять определённые умственные и практические действия. Например, на уроках химии можно применять технологии адаптивной системы обучения. Есть разделы, которые изучаются в обзорном виде. Чтобы не "испугать" ученика сложностью материала, можно использовать обобщающие таблицы, которые помогут даже слабому ученику в усвоении целого раздела органической химии, не вызывая страха и затруднений., управляемое со стороны преподавателя развитие творческих способностей при помощи Применяемая целенаправленно система познавательных прикладных задач позволяет школьникам проявить интерес не только к знаниям, но и к способам их приобретения. Ученики знакомятся и с эстетической стороной предмета химия, они учатся сравнивать несколько способов решения одной задачи, как по правильности, рациональности, так и простоте и лаконизму. Конечно, нельзя забывать и о простом, но обязательном выполнении правил по технике безопасности и охране труда на этих урока. Их соблюдение также сохраняет и сберегает здоровье ученика.
 Сегодня необходимо вводить вопросы здоровья учащихся в рамки учебного процесса. Это позволит ученику не только углубить получаемые знания, и покажет, как связан материал с обыденной жизнью, но приучить его постоянно думать и заботиться о своем здоровье. Здоровье детей - это актуальность сегодняшнего дня. Здоровый, образованный ребенок - это государственная задача и проблема, а не только медицинская, психолого-педагогическая и социально-гигиеническая. Согласно ст.51 Федерального Закона РФ "Об образовании", образовательное учреждение должно создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей. Борьба за здоровый образ жизни учащихся, это не только забота государства, но и обязанность всех взрослых, работающих с детьми, педагогов, врачей и родителей.

Литература.

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа/ М.: МПСИ, 2004.- 240 с.
2. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе/ Ростов н/Д.:Феникс, 2009.- 412 с.
3. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.
4. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3.-С.52-87.
5. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя// Естествознание в школе.-2005.-№5.-С.50-55.
6. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
7. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегаю­щих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 78.
8. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
9. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье.- 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208с.
10. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,-240с
11. Касаткин В.Н. Содействие здоровью и обучение здоровому образу жизни в школах Российской Федерации., М.: Подкова, 2000. - 150с.
12. Хрипкова А.Г. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий обучения на здоровье школьников. - М., 1997. - 112 с.
13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
14. Ирхин В.Н.Формирование культуры здоровья школьников на уроках. – Белгород: Политерра, 2008. – 170 с.
15. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2004 – 296 с.
16. Тимофеев С.П., Луханин В.В., Колесников А.Г. Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях. Методических рекомендаций. – Белгород: БРИПКППС, 2004 – 336 с.
17. Жуйков Е. Компьютер без опасности// Здоровье детей. – 2005. - №10. – с. 24-28