**Внедрение концепции формирования здорового образа жизни школьников в образовательных учреждениях Карабашского городского округа**

 Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование, как основа полноценного развития личности. В настоящее время национальная политика нашей страны направлена на совершенствование российской системы образования, поскольку физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации, то к системе образования в настоящее время предъявлен новый социальный заказ: охрана здоровья обучающихся и воспитанников, воспитание здоровых граждан общества в течение всей их учебной и трудовой деятельности, и , соответственно, необходимость разработки и внедрения целостной концепции формирования здорового образа жизни школьников в образовательном учреждении.

 Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Целостный взгляд на здоровье представлен в виде модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов.

 Социальный компонент - условия жизни, семья, общество

Физический компонент – уровень роста и развития органов и систем организма

Нравственный компонент – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

 Здоровье обучающихся – актуальная проблема современности, ведь в стенах школы дети проводят 11 лет – это период жизни человека, когда закладываются основные физические и психологические характеристики личности.

 Как правило, о необходимости пристального внимания к здоровью детей многие родители вспоминают, когда у ребёнка возникают серьёзные медицинские проблемы, не понимая значимости профилактики нарушений здоровья. По данным медицинского осмотра 2011-2012уч.года 63,8% наших детей имеют отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания, из них с заболеваниями органов зрения- 3,2%, ССС-5,3%, органов дыхания – 1,0%, мочеполовой системы- 0,1%, эндокринной системы и обмена веществ-0,1%, нервной системы и органов чувств – 1,1% , пищеварительной системы- 35,8% . Часто болеющие дети -16,7%. К первой группе злоровья-36,7%. 2 группа-46%, 3 группа -16,2%, 4 группа-1,6% . Всё это свидетельствует о необходимости принятия срочных мер, направленных на изменение сложившейся ситуации.

 Рост и развитие детей и подростков неразрывно связаны с качеством учебно-воспитательного процесса в ОУ, то есть с объёмом нагрузки, организацией учебно-воспитательного процесса и тех условий, в которых он происходит. Установлено, что среди факторов, влияющих на состояние здоровья детей и подростков, от 6 до 15% в начальной школе и от 20 до 26% к концу обучения приходится на условия внутришкольной среды. В современных условиях , кроме традиционного влияния светового, воздушно-теплового режимов, подбора учебной мебели, дополнительно сформировались новые факторы риска ухудшения здоровья школьников: интенсификация обучения, в том числе с использованием технических средств обучения, переход на новые формы и методы обучения, учебный стресс, снижение двигательной активности и ещё более выраженная гипокинезия школьников, несоответствие гигиенических требованиям учебных изданий, недостаточная информированность учителей о здоровом образе жизни, а также увеличение числа неполных семей, семей с низким подушевым доходом, нездоровые формы проведения детьми и подростками свободного времени. В современных условиях трудно переоценить важность профессионально грамотных и своевременных педагогических технологий, направленных на формирование у детей и подростков ценности здоровья и здорового образа жизни. В наших образовательных учреждениях накоплен опыт такой работы – это и профилактика йододефицитных состояний, сезонная медицинская профилактика респираторных вирусных инфекций, профилактика вирусных гепатитов, весенняя витаминизация. Пользуясь случаем, обращаюсь к родительской общественности с просьбой проговорить на родительских собраниях о необходимости вакцинации от гриппа,которая сейчас проводится в наших образовательных учреждениях, на сегодняшний день вакцинацию прошли только 48 % детей.

 Оздоровление детей осуществляется также методами гимнастики, физио и фитотерапии, технологиями тренировки зрения.

 К сожалению, в процессе обучения в школе резко снижается двигательная активность, ограничиваясь не только формой (поза сидя), но и временем. А ведь психологами доказано, что психическое напряжение может быть снято посредством движения. Отталкиваясь от этого постулата, если мы не можем отказаться от осуществления учебно-воспитательного процесса в стационарных формах, то должны хотя бы уменьшить негативные последствия данного явления. В каждом образовательном учреждении введён третий час физкультуры. Введение 3 часа физкультуры повлекло, конечно же, дополнительные проблемы: кадровый вопрос, недостаточное материально-техническое обеспечение спортивных залов, нехватка площадей в ОУ для проведения полноценных занятий, и ещё одна проблема – сделать эти занятия привлекательными. Данные проблемы необходимо решать с участием Управляющего Совета школы, привлекая родительскую общественность – это могут быть и еженедельные поездки в бассейн, занятия горными лыжами, введение новых программ по физической культуре, апробированных в российских школах: «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики», «Программа по бадминтону для общеобразовательных учреждений», «Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби».

Конечно же это требует дополнительных финансовых затрат, а точнее родительских средств.

 Есть в наших ОУ и такие средства увеличения двигательной активности детей, которые не требуют финансовых вложений – это физкультминутки на уроках, которые позволяют увеличить двигательную активность обучающихся на 40 -45 минут в неделю и способствуют стабилизации функционального состояния организма ученика.

 Физическое развитие детей тесно связано с их питанием. В питании большинства современных детей и подростков отмечается дефицит по полноценным белкам, энергетической ценности, по витаминам. Практически каждый директор общеобразовательной школы может назвать несколько ребят, которые горячую пищу получают только в школе. На сегодняшний день, охват горячим питанием в школах составляет 91,3 %,( СОШ №1 – 100%, МКОУ СОШ №4 -100%, МС(к)КОУ 8 вида -100%, МКОУ СОШ № 6-68,3%, МКОУ СОШ №2 -67,7%) вроде бы хороший показатель, в сравнении с областным, но питание многих учащихся ограничивается бесплатным питанием на сумму 8руб.30коп, в том числе из О.Б.- 6 руб.55коп, М.Б. – 1руб.75коп, конечно ни о каком здоровом питании на такую сумму говорить не приходится. В этом вопросе также необходима активность и понимание родителей, не надо надеяться на бесплатное питание, дети должны согласно требованиям СанПина получать комплексный обед , состоящий из салата, первого блюда, второго блюда и третьего блюда., а если ребёнок находится в школе более 7 часов , то он должен питаться 2 раза. Вопрос по организации школьного питания должен обсуждаться на классных и общешкольных родительских собраниях.

 По данным опроса детей 35 % детей предпочитают питаться в сухомятку, 50 % питаются нерегулярно (2-3 раза в день), 37 % предпочитают пищу типа «быстрого питания», 50 % пренебрегают в пищевом рационе фруктами и овощами, 60 % предпочитают жирную , острую и жареную пищу. Для того, чтобы изменить отношение к здоровому питанию наших детей, в начальной школе ведётся курс «Разговор о правильном питании», имеющий хороший учебно-методический комплекс. Необходимо, чтобы каждый класс был ознакомлен с данным курсом, в этом году данный курс был предложен для изучения и в подготовительных группах детских садов. Как известно, правильное и сбалансированное питание в лучшем виде организуется только в семейной атмосфере. « Разговор о правильном питании» предполагает активное участие в обучении здоровому питанию всех членов семьи.

 В настоящее время ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой, так как осложняет процесс обучения, ухудшает качество знаний, замедляет психическое и физическое развитие детей, вызывает отклонения в их социальном поведении. В сложившейся ситуации здоровьесберегающая направленность проводимой модернизации школьного образования сближает интересы педагогов, медиков и психологов. Состояние здоровья современных российских детей зависит от многих факторов, среди которых биологические и наследственно-генетические отдают пальму первенства поведенческим, социально-экономическим и экологическим факторам. По оценкам экспертов, влияние образа жизни на индивидуальное здоровье составляет не менее 50-55%, поэтому приоритетным направлением в сохранении и укреплении здоровья юного поколения является формирование здорового образа жизни и воспитание гигиенической культуры.

 При проведении мониторинга наличия вредных привычек у обучающихся старших классов ( по данным 2011 года), выявились следующие неутешительные факты: 23% подростков курят до 1 пачки сигарет в день, 10 % - до 10-15 сигарет в день, 5% -5-8 сигарет в день. Как известно, даже курение 1 сигареты в день наносит непоправимый вред здоровью молодого поколения. Кроме деструктивного воздействия никотина современные подростки подвергаются вредоносному воздействию алкоголя: 30 % опрошенных часто употребляют слабоалкогольную продукцию типа пива, 10% пробовали крепкие спиртные напитки. В ноябре объявлен конкурс «На самый некурящий класс», инициаторами которого стала РМК, совместно с православной церковью и Комитетом по образованию. Итоги данного конкурса будут подводится в мае, класс –Победитель будет награждён поездкой в Екатеринбург и ценными подарками-электронными книгами или планшетниками, призёры конкурса также будут награждены ценными подарками.

 Альтернативой алкоголизму, наркомании, курению должен стать здоровый образ жизни, досуг, насыщенный полезными мероприятиями, разумное использование свободного времени с учётом возрастных интересов и потребностей, твёрдая убеждённость в приоритетах выбора в пользу здоровья. С этой целью в городе реализуется ряд программ : «Патриотическое воспитание обучающихся», «Одарённые дети», «Программа профилактики правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних», «Антинаркотическая программа», проводятся межведомственные акции. Ежемесячно проходят мероприятия различной направленности, работают кружки и секции. Согласно новым ФГОС на внеурочную деятельность отводится 10 часов учебного времени. Уважаемые родители, хорошо, если у детей мало свободного времени, ребёнку просто необходимы занятия по интересам.

 Все мероприятия будут иметь положительный эффект, если ребёнка вооружить валеологическими знаниями, сформировать осознанное отношение к своему здоровью. Эта задача решается через проведение классных часов. Большую помощь в ведении просветительской работы нам оказывают специалисты кризисного центра городской больницы, инспектора ПДН, ГИБДД, представители наркоконтроля, специалисты ГО и ЧС, священнослужители.

 Ни для кого не секрет, что самый эффективный метод пропаганды и мотивации обучающихся к ЗОЖ – это личный пример взрослого – педагога, родителей, старшего товарища, а иногда и сверстника. Будем же сами активными участниками спортивных состязаний, праздников и других мероприятий, проводимых внутри класса, школы, города.

 Уважаемые родители, педагоги ! здоровье – одно из важнейших человеческих ценностей. Стендаль писал «Человек живёт на Земле не для того, чтобы стать богатым, а для того, чтобы стать счастливым», а люди говорят проще: «здоровье за деньги не купишь». Поэтому современная школа должна стать родником как физического, так и духовного здоровья.

Спасибо за внимание!