**«ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ »**

Автор работы:

Бородулина Василина Николаевна

Учитель физической культуры

МОКУ «ООШ с.Грибовка»

п. Архара

2014 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**  стр.

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………..3-6

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………7-10

1.Направления по реализации программы………………………………….....7-9

2.Здоровьесберегающая среда……………………………………………….. ..10

3.Финансово – экономическое обоснование…………..………………………9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………………..10

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………………………..11

Приложения.

**ВВЕДЕНИЕ**

Основной задачей современной школы наряду с обучением является и воспитание учащихся, формирование личности, способной к постоянному саморазвитию и успешной самореализации в жизни. Саморазвитие и самореализация будут успешными, если у учащегося будет сформирована культура здорового образа жизни.

В течение школьных лет важно не только сохранить и укрепить здоровье учащихся, но и научить их снимать напряжение, умению сохранять и поддерживать хорошую физическую форму и состояние организма .

**Актуальность темы** формирования у учащихся здорового образа жизни подтверждают статистические показатели. Так, анализ результатов медицинского осмотра в Архаринском районе позволяет сделать следующие выводы:

1. Физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей.
2. 25–35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.
3. 90– 92 % выпускников средних школ находятся в том состоянии, когда необходимо серьёзное обследование.
4. Только 8–10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

***В нашей школе*** по данным медицинских осмотров за последние два года только 28% учащихся не имеют патологии и хронических заболеваний. Анализ факторов неблагоприятного воздействия на состояние здоровья в школе, мониторинг физической подготовленности (приложение 1), результаты медицинского осмотра и мнения родителей, общественности (приложение №2) позволяют мне сделать выводы, о том, что одним из важных факторов является – физические особенности ребёнка. И недостаточное медицинское сопровождение (отсутствие медицинских консультаций, недостаточное медицинское обследование), отсутствие знаний у учащихся, родительской общественности в вопросах укрепления и сохранения здоровья не позволяют в достаточной мере решать проблемы ЗОШ.

Важно учитывать ***и факторы риска «школьных» болезней***, которые можно разделить на:

1. педагогические (учебная нагрузка, средства и методы обучения, организация физического воспитания);
2. физиолого-гигиенические: (режим дня, школьное оборудование, организация двигательной активности, оздоровительные мероприятия);

Несмотря на то, что в нашей школе занимается спортом 90%, не имеют вредных привычек 95%, вопрос по формированию культуры здорового образа жизни следует решать системно и грамотно, чтобы после окончания основной школы показатель оставался на высоком уровне. Необходимо сделать занятия спортом образом жизнедеятельности учащихся, а не достижением.

**Актуальным становится решение вопроса, а именно –** формирование у школьников убежденности в необходимости ведения здорового образа жизни(использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить.

Наиболее эффективный путь формирования ценности здоровья и здорового образа жизни я вижу в реализации программы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

**Цель программы: *Воспитание у обучающихся культуры здорового образа жизни, что подразумевает:***

• Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, повышение качества их жизни.

• Формирование потребности вести здоровый образ жизни.

• Создание условий, которые способны обеспечить формирование культуры личности средствами культуры и спорта.

**Задачи программы:**

* 1. Формирование представлений об основных компонентах культуры здорового человека.
  2. Формирование ответственного отношения к своему здоровью и умению поддерживать его в максимально хорошем состоянии.
  3. Продемонстрировать варианты по организации жизнедеятельности учащихся на основе занятий физкультурой и спортом.
  4. Формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании», санитарно-эпидемиологические правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10. При составлении данной программы были изучены статистически данные по Амурской области, Архаринскому району, сделан анализ результатов медосмотра обучающихся школы с. Грибовка, проведен мониторинг физической подготовленности, изучены материалы анкетирования среди родителей.

**Программа рассчитана на 2013-2014 год**

I этап Подготовительный: *изучение материалов и разработка программы*: июль август – 2013 г.

II этап Основной: *реализация программы* по направлениям: сентябрь 2013 –октябрь 2014г

III этап. Заключительный: рефлексии: ноябрь – декабрь 2014 г. /Систематизация полученных результатов/

**Участники программы:** Учащиеся, классные руководители, учителя-предметники (ОБЖ, биология, физкультура и др.), фельдшер, родители, сотрудники ДЮК.

***Методика и инструментарий*** мониторинга достижения планируемых результатов в ходе реализации программы:

* Пакет диагностик состояния здоровья учащихся.
* Анкета склонности к вредным привычкам.
* Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков.
* Программа учебных предметов (ОБЖ, физическая культура), формирующих основы здорового образа жизни.
* Дни здоровья.
* Программа летнего оздоровительного сезона.
* План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся.

**Прогнозируемый результат**.

* Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.
* Разработка эффективных механизмов совместной деятельности различных секторов воспитательной системы школы, родительских советов и органа ученического самоуправления.
* Проведение педагогических лекториев для родителей и учащихся школы.
* Активное вовлечение учащихся школы в работу кружков и секций дополнительного образования, участие в общешкольных, окружных и городских конкурсах, соревнованиях и фестивалях.
* ***Воспитание потребностей в здоровом образе жизни у обучающихся.***

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Для формирования культуры здорового образа жизни ученика важно многое.

В период разработки программы были определены основные направления деятельности работы, выбраны методы достижения оптимальных результатов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление** | **цель** | **Содержание работы** |
| Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.  Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму. | Индивидуализация физического развития и качественное проведение уроков.  Профилактическая работа заболеваний, закаливание, адаптация после заболеваний, календарь прививок и др.  День открытых дверей для родителей (День Здоровья).  Праздники здоровья (недели, месячники).  Спортивные акции.  Реализация мини-проектов (велопробеги, турслёты, лыжные пробеги, показательные выступления).  Соревнования между школами, между классами, совместно с родителями и учителями.  Организация спортивных секций.  Организация праздничных соревнований.  Зарница. Спартакиады.  Игры на свежем воздухе во время перемен. |
| Просветительская работа | Создать условия для формирования ценностей и норм здорового образа жизни (самосознание). | Освещение вопросов здоровья на родительских собраниях (ознакомление с результатами мониторинга физической подготовленности; выступление врачей, фельдшера; тематические вопросы, направленные на правильную организацию деятельности здорового ребёнка)  Выпуск статей в школьной газете по нормам и ценностям здорового образа жизни. Выпуск брошюр и листовок.  Форум на сайте школы по освещению вопроса.  Классные часы. Экскурсии. |
| Работа классных руководителей | Способствовать методами работы с учащимися реализации программы | Тестирование и анкетирование, трудовые десанты, классные часы, рейды в семьи, дежурство по школе, консультации по предметам. Родительский всеобуч, тренинги общения. |
| Профилактическая деятельность | Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу. Профилактика травматизма | Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.  – Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований. – Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.   – Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха. |

Эффективная реализация программы возможна при создании ***здоровьесберегающей среды.*** В школе создана здоровьесберегающая инфраструктура и ведётся формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях учащихся, учёт динамики заболеваемости. Качественное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов: учителя, медработник, тренеры ДЮК на договорной основе.

**Основные здоровьесберегающие объекты в школе:** спортивный зал, тренажёрный зал, спортивная площадка, медицинский кабинет, столовая, игровая площадка.

По каждому направлению составлен план мероприятий, все они способствуют достижению поставленной цели и решению задач.

**Финансово-экономическое обоснование:**

1.Материально-техническое обеспечение с учётом ресурсов школы;

2.Планируемые расходы на приобретение оборудования;

3.Планируемые расходы на организацию образовательного процесса;

4.Смета расходов на реализацию программы.

Программа «Формирования у учащихся здорового образа жизни» в настоящее время находится на этапе реализации второго этапа, но уже проводимые мероприятия ***позволили увидеть их эффективность,*** так как проводились в системе и по всем направлениям. Практическая значимость программы заключается в том, что была сделана оценка уже после первого этапа и начала второго. Мы имеем систему формирования здорового образа жизни.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате реализации первого и начала второго этапов программы участники её понимают, какие условия способны обеспечить формирование культуры личности средствами спорта и просвещения. Увеличился рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях. Заметно повысилась активность родителей в формировании культуры здорового образа жизни. Наблюдается стабильность физического здоровья детей.

Проводимая мною работа по формированию культуры здорового образа жизни в школе даёт положительные результаты, молодёжь и взрослое население продолжает приходить на спортивные секции, в нашем селе молодое поколение ориентировано на здоровый образ жизни.

По итогам реализации программы, на основе анализа результатов работы на первом и начале второго этапов составлены основные направления и перспективы развития воспитательной и профилактической системы школы с. Грибовка Архаринского района.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика/Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006. - 528с.

2.Распоряжение Правительства РФ от 07.09.2010г. № 1507-р «О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;

3.Конституция Российской Федерации; ст.41;

4.ФЗ РФ от 21.11.2011г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»

5.Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

6.<http://www.zdorovajaplaneta.ru/>

7.[www.fguz-sakha.ru/files/press/formzoj](http://www.fguz-sakha.ru/files/press/formzoj)

8.school3-psn.ucoz.org/word/opyt\_po\_zdorovyu.

**Приложение №1**

**Мониторинг физической подготовленности и физического развития обучающихся в школе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень физического развития  **весна 2013 г.** | | | | | |
| Высокий уровень | | Нормальный уровень | | Низкий уровень | |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 14,3% | 0% | 78,5% | 46,2% | 7,1% | 53,8% |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень физического развития  **осень 2013 г.** | | | | | |
| Высокий уровень | | Нормальный уровень | | Низкий уровень | |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 13,3% | 6,7% | 78,5% | 66,7% | 0% | 26,7% |

Приложение № 2

**Мониторинг занимающихся в спортивных секциях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | % занимающихся в спортивной секции не реже 2-х раз в неделю | % занимающихся в спортивной секции не реже 4-х раз в неделю |
| 1 | 100% | 75% |
| 2 | 100% | 100% |
| 3 | 100% | 100% |
| 4 | 100% | 66% |
| 5 | 34% | 66% |
| 6 | 100% | 100% |
| 7 | 20% | 60% |
| 8 | 100% | 100% |
| 9 | 100% | 100% |

Приложение №3

**Результаты опроса родителей**

|  |  |
| --- | --- |
| вопросы | Результаты опроса |
| 1.Что именно, с вашей точки зрения, влияет в школе на ухудшение здоровья детей | Ничего – 25%  Много сидят на уроках (осанка) – 25%  Питание – 25%  Общее переутомление, учебная нагрузка – 45% |
| 2. Какие мероприятия на ваш взгляд способствовали бы решению данного вопроса | Организация динамических пауз на уроках – 25%  Улучшение качества питания – 20%  Уменьшение домашних заданий – 20% |
| 3.В каких спортивных мероприятиях вы готовы принять участие | В организации походов, в спортивных соревнованиях (принять участие совместно с детьми) |
| 4.Необходимо ли на ваш взгляд изучение вопросов по здоровью в школе | Необходимо – 90%  Нет -10% |
| 5.Какие вопросы по сохранению и укреплению здоровья хотели бы изучить и получить консультацию. | Как развивать низкие показатели физических способностей (силу, выносливость, быстроту)  Про профилактику заболеваний (выступление квалифицированных специалистов) |

**Весёлые старты**

E:\спорт1\SAM_1112.JPG