

Доклад на заседании МО воспитателей

«Воспитание культуры здоровья в учебно-воспитательном процессе».

*Ширшова Н.И.
воспитатель ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай*

Здоровье до того перевешивает все остальные блага,
что здоровый нищий счастливее короля
А. Шопенгауэр

По данным статистики в последние годы происходит ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний. Так, количество здоровых школьников составляет всего лишь около 10%. Среди детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Особую категорию составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушение интеллекта. У них помимо органических поражений ЦНС в 90 % имеются хронические формы соматических заболеваний. Для таких детей укрепление состояния здоровья непрерывно связано с процессом коррекции недостатков психического и физического развития.

Одним из приоритетных направлений работы с детьми с интеллектуальными нарушениями является организация работы по воспитанию культуры здоровья учащихся, которая строится на согласованной работе педагогов, медиков, психологов, соцпедагога, родителей.

Культура здоровья - это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих. Культура здоровья складывается из таких разнородных составляющих, как культура отношения к собственному телу, к своему социальному окружению, значимым другим, семье, профессии, к миру и жизни в целом.

Воспитание культуры здоровья - создание педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника 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.

Это направление решает следующие задачи:

- сформировать умение содержать свое тело в чистоте;
- расширять знания о средствах гигиены;
- воспитывать умение управлять своими физическими возможностями, чувствами и эмоциями согласно нормам морали и этикета;
- воспитание потребностей к здоровому образу жизни, культуре интеллектуальной (способность управлять своими мыслями и контролировать их);
- умение вести здоровый образ жизни и относиться к здоровью как к ценности процесса воспитания.

К совокупности элементов, определяющих культуру здоровья, относят:

- организация и проведение занятий с учетом здоровьесберегающих условий;
- социально-психологическое здоровье учащихся;
- здоровье учителя;
- благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе и др.

Организуя работу по воспитанию культуры здоровья , педагоги не должны забывать и об использовании в учебно-воспитательной деятельности здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесбережение строится на следующих принципах:

- принцип формирования ценностных установок обучающихся на здоровый образ жизни;

- принцип природосообразности, предполагающий учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;
- принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребенка.

Среди современных здоровьесберегающих технологий выделяются:

- 1) технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная);
- 2) технологии обучения здоровому образу жизни (учебные занятия по физической культуре и здоровью, проблемно-игровые, игротренинги, коммуникативные игры, точечный массаж);
- 3) коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, логопедическая ритмика).

Нельзя забывать о технологиях обучения и воспитания, содействующих поддержанию здоровья. К ним относятся: лично ориентированное обучение, дифференцированное обучение, проблемное обучение, безотметочное обучение, диалоговое обучение, рефлексивное обучение, педагогика сотрудничества и др.

Успешность обучения и воспитания в учреждении образования определяется уровнем состояния здоровья, с каким учащийся приходит в 1-й класс. Это исходный фон. В дальнейшем для его сохранения и поддержания важными **являются условия образовательной среды**, а именно:

- строгое соблюдение режима работы учреждения образования (учебные занятия – перерыв между учебными занятиями, каникулы, максимально допустимая нагрузка на одного учащегося);

- построение учебных занятий с учетом динамичности учащихся, их работоспособности, использование различных средств обучения;
- обязательное выполнение гигиенических требований (проветривание помещений, соблюдение температурного и светового режима, соблюдение требований к оборудованию учебных кабинетов и их цветовому оформлению);
- благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность учителя, настроенность на совместную деятельность и др.)

Таким образом, воспитание культуры здоровья – процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности учащегося как субъект 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.

Литература:

1. Васильева Т.П. Здоровый образ жизни и стратегия его формирования у младших школьников/ Т.П. Васильева// Социокультурные аспекты экологического воспитания школьников. – М., 2000;
2. Дрибинский П.Л. Воспитание ценностного отношения к здоровью// Воспитание школьников – 2008.-№8;
3. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа – 2005, №3.