

## Программа «Я и ЗОЖ»

### Аннотация

В самом названии программы заложена главная идея и цель: помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребёнку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека. Программа «Основы школы здоровья» обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям школьного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, технология, программа. На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Здоровье и образование признаются приоритетами государства. В «Национальной доктрине образования в РФ до 2025г.», «Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг.», Законе РФ «Об образовании» и других государственных документах в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Проблема здоровья человека, его сохранения и укрепления остается особенно острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения в двадцать первом веке. В настоящее время ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (А. А. Сметанкин, В. Н. Дубровский, Ю. П. Лисицын, Б. Н. Чумаков), психологии (О. С. Осадчук, Д. В. Лютин, О. А. Садчикова), экологии (З. И. Тюмасева, А. Ф. Аменд) и педагогики (В. Г. Алямовская, Г. К. Зайцев, Ю. Ф. Змановский, М. Лазарев, Т. В. Поштарева, Л. Г. Татарников и др.) занимаются проблемой формирования здорового образа жизни. Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Статистика свидетельствует, что физиологически здоровыми сегодня рождаются не более 14 % детей. Соответственно, доминирующая часть детей уже после рождения не готова к физиологически полноценной жизни. Из детей, пришедших в 1-й класс, 25-35% имеют физические недостатки или хронические заболевания.

По данным Минздрава РФ до 60% детей и подростков страдают хроническими болезнями, а распространенность нервно-психических нарушений среди подростков достигает 79%. Прогнозируется, что при

сохранении сложившейся тенденции лишь 54% подростков, которым сейчас 16 лет, доживут до пенсионного возраста.

Представляется значимым начинать решение обозначенной проблемы несколько раньше, еще с дошкольного детства, в условиях дошкольного образовательного учреждения, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная образовательная работа с детьми «нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни». Более того, решение задач укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирования основ двигательной и гигиенической культуры, задач формирования у школьников здорового образа жизни становится базой для успешной реализации программы в целом.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни. Необходимость формирования здорового образа жизни подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 – 8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. Так же очевидно, что становление здоровьесбережения подрастающего поколения обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей в нашей школе является одной из значимых и приоритетных. Экологические проблемы, неблагоприятные климатические особенности отражаются на здоровье детей; несформированность устойчивой мотивации здорового образа жизни и отсутствие понимания, как следует заботиться о своём здоровье; формальное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей; дети с сопутствующими неспецифическими заболеваниями (хронический бронхит, хроническая пневмония, хронические ларингиты, хронические инфекции носоглотки). Поэтому в школе необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий, а также мотивации активного отношения к своему здоровью.

Таким образом, появилась идея создания программы, которая решит проблему формирования у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни в совокупности с оздоровлением дошкольников через формирование у них навыков диафрагмально-релаксационного

дыхания, а также и проблему осознания необходимости корректировать и совершенствовать способы дыхания и тем самым повышать резервы жизнеспособности организма.

Проанализировав результаты анкетирования родителей по отношению к здоровью и к здоровому образу жизни, можно сделать вывод о необходимости разработки комплекса мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательные программы.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию у детей знаний, умений и навыков, составляющих основу здорового образа жизни в младшем школьном возрасте, поиску новых подходов к оздоровлению детей, а также формированию и укреплению здоровья школьников.

Программа «Основы школы здоровья» является авторской, долгосрочной (4 года) программой оздоровительной направленности для детей младшего школьного возраста в, характеризующей имеющиеся достижения и проблемы, основные тенденции, цели, задачи и направления формирования здоровой личности.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья, повышения индекса здоровья, развития и обучения детей в школьном образовательном учреждении и семье, способна посредством использования ИКТ создать новые условия для обучения и воспитания здоровой личности при взаимодействии и сотрудничестве всех участников образовательного процесса (родителей, воспитанников и педагогов).

Программа «Основы школы здоровья» направлена на формирование у воспитанников младшего школьного возраста потребности к здоровому образу жизни через использование специально организованных форм обучения и реализацию инновационной здоровьесберегающей технологии.

Программа «Основы школы здоровья» может быть использована педагогами, как в полном объеме, так и парциально на разных уровнях образовательной системы.

### **Литература:**

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозаика - Синтез, 2012. -95с.
2. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века: Пособие для исследователей и практических работников. / Авт.-сост.: Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.:АРКТИ, 2013. -158с.
3. Кудрявцев В. Т. Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М. ТЦ Сфера, 2011. -125с.
4. Наговкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности. –СПб. изд-во «Каро», 2013. - 246с.