

*Михайличенко М.В.,
студент магистратуры
ФБГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»,
г. Челябинск
Научный руководитель: Жукова М.В.,
к.п.н, доцент,
г. Челябинск*

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются вопросы здоровья и здорового образа жизни, разбираются факторы, влияющие на здоровье. Приведены статистические данные общей заболеваемости по России и данные по заболеваемости школьников Челябинской области. Рассмотрены пути решения проблем, связанных с сохранением и укреплением здоровья младшего школьника.*

***Ключевые слова:** здоровье, заболеваемость, вредные факторы, направления внеурочной деятельности, укрепление и сохранение здоровья школьника.*

***Abstract:** this article discusses the issues of health and healthy lifestyle, understand the factors affecting health. The statistical data of General morbidity in Russia and data on the incidence of schoolchildren of the Chelyabinsk region are presented. The ways of solving problems related to the preservation and strengthening of the health of primary school children are considered.*

***Keywords:** health, morbidity, harmful factors, areas of extracurricular activities, strengthening and maintaining the health of the student.*

В современном мире ярко выражено противоречие между потребностью общества к личности с высоким интеллектуально-познавательным, физическим потенциалом и невысоким уровнем состояния здоровья людей, между необходимостью формирования культуры здорового образа жизни и неподготовленностью в достаточном объеме организаторов школьного образования в проведении здоровьесберегающих мероприятий.

Стрессовые, социальные, экологические и психические нагрузки приводят к отклонениям в физическом здоровье подрастающего поколения. Человек должен быть более адаптированным в условиях неустойчивости в обществе. Именно поэтому уделяется особое внимание формированию культуры здорового образа жизни [2,4].

Здоровье подрастающего поколения в современном мире зачастую зависит от влияния внешнего и внутреннего воздействия на его организм многих факторов: биологических (наследственность), экологических, социальных (образ жизни, условия воспитания и обучения, уровень медицинского обслуживания и т.д.).

К большому сожалению школа не способна повлиять на все эти факторы, но в ее компетенцию входит ознакомление школьников с имеющимися влияниями на здоровье человека и возможностями предотвратить негативное воздействие на человека за счет усиления воздействия полезных факторов и тренировки повышения способности организма противостоять вредному влиянию.

К факторам, наносящим вред здоровью относятся:

- недостаточно выработанная мотивация на сохранение и укрепление здоровья, отсутствие культуры здоровья;
- воздействие экологии;
- отсутствие целостной и преемственной системы формирования культуры здорового образа жизни, низкий уровень санитарно-гигиенического просвещения; и др.

По данным государственного доклада «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Челябинской области в 2016г.» одной из главных задач профилактических осмотров детского населения от 0 до 17 лет за период 2013-2015гг. стоит выявление нарушения осанки, наличие сколиоза, ранней близорукости и тугоухости, проведение коррекционных медицинских и профилактических мероприятий в детских дошкольных и образовательных учреждениях. Эти заболевания являются следствием негативного влияния образовательной среды в школах: превышение нагрузки школьного процесса, нарушение санитарно-гигиенических требований, нерационального питания. Так, несоответствие размеров мебели в образовательных учреждениях ростовозрастным особенностям детского организма, приводит к формированию условий для развития нарушения осанки, которое в свою очередь влечет нарушение функций органов дыхания, кровообращения, затрудняет деятельность органов пищеварения, снижение окислительных процессов организма, которые приводят к снижению физической и умственной работоспособности младших школьников.

Анализ данных свидетельствует о снижении доли выявленных детей с нарушением осанки, сколиозом и нарушением зрения. Несмотря на это цифры еще остаются в достаточно высоких значениях и превышают средний многолетний уровень. [1]

По данным Министерства здравоохранения России, практически здоровыми являются только 14% детей, 50 % имеют функциональные отклонения и 35-40 % имеют хронические заболевания.

Согласно данным заседания Совета по Стратегическому развитию и приоритетным проектам от 21 марта 2017г. общая заболеваемость в Российской Федерации с 1990 г. по 2015г. выросла на 50%, за последние 4 года – на 1,4 млн человек (0,6%). [4]

Среди приоритетных направлений государственной политики на увеличение общей продолжительности жизни до 2025 г. стоит комплексная

программа по охране здоровья населения, вовлечь население к введению здорового образа жизни.

Задачами школы и педагогов являются не только дать подрастающему поколению информацию о здоровьесберегающих компонентах, но и научить самостоятельно и осмысленно применять полученные знания для формирования основ культуры здорового образа жизни и сохранения здоровья. Большое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни: физической активности, соблюдению режима дня, рациональному питанию, соблюдению правил личной гигиены, отсутствию вредных привычек.

С целью выполнения основных задач по формированию основ культуры здорового образа жизни нами было проведено исследование детей в одной из школ г. Копейска на предмет ценностного отношения школьников к культуре здорового образа жизни и его составляющим, оценки знаний о здоровье и участия в здоровьесберегающих и пропагандирующей здоровый образ жизни мероприятиях.

Наша работа проходила по трем направлениям: первым направлением было изучение уровня сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни, вторым направлением мы изучили уровень знаний о здоровом образе жизни и третьим направлением нами проводилась оценка участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях.

В соответствии с критериально-уровневой шкалой нами был определен обобщающий по всем трем направлениям уровень сформированности основ здорового образа жизни. Результаты показали, что лишь у 20 % испытуемых сформированы основы культуры здорового образа жизни. 65 % детей со средним уровнем сформированности и 15% с низким уровнем.

С целью повышения культуры здорового образа жизни нами была разработана программа внеурочной деятельности «Говорим здоровью – Да!».

Задачами данной программы мы поставили:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

– дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, об их пагубном влиянии на здоровье;

– научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;

– сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

– сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

– обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;

– сформировать навыки позитивного общения; – научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

– сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Разработанная нами программа внеурочной деятельности должна сформировать основы культуры здорового образа жизни, а именно повысить уровень ценностного отношения к здоровому образу жизни, знаний о здоровом образе жизни и участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Государственный доклад «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения Челябинской области в 2016 году», Челябинск 2017г. [Электронный ресурс]. http://74.rospotrebnadzor.ru/c/document_library/get_file?uuid=909b0096-64ae-4e61-befc-39a87c84f128&groupId=10156
2. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. Образования / А. М. Митяева. – 3-е изд., перераб. и доп. –М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 208 с.
3. Улумбекова Г.Э., д.м.н., руководитель Высшей школы организации и управления здравоохранением (ВШОУЗ), доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения, экономики здравоохранения РНИМУ им. Н.И. Пирогова «Здравоохранение России: как достичь ОПЖ равной 76 лет к 2025г.». [Электронный ресурс]. http://rosomed.ru/ckeditor_assets/attachments/922/ulumbekova.pdf
4. Шишкина К.И. К вопросу о важности подготовки будущего педагога к здоровьесберегающей деятельности с семьей дошкольника / К.И. Шишкина // Актуальные проблемы дошкольного образования: современные концепции и технологии дошкольного образования: Материалы XV Международной научно-практической конференции. – Челябинск: Изд-во «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет». – 2017. – С. 428-431.