

РАЗДЕЛ II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Проблемы координации работы школы и семьи по формированию у детей культуры здоровья

Меренков А. В.

Уральский государственный университет,
г. Екатеринбург

Современная система формирования потребности в укреплении психофизического здоровья человека претерпевает значительные изменения. Прежде она, во-первых, традиционно связывалась с необходимостью борьбы с теми болезнями, которые уже проявились у индивида. Пока человек чувствовал себя здоровым, он обычно не использовал известные ему или новые методы восстановления здоровья. Культура здоровья в первую очередь включала в себя умение преодолеть болезнь, а не предотвратить ее появление. Во вторых, укрепление здоровья связывалось с воздействием с помощью физических упражнений на работу различных частей тела. Если человек хотя бы занимался зарядкой, бегом, то он уже будто бы в должной мере укреплял свой организм.

Однако современный характер труда многих людей, резко возросший темп обновления жизни существенно увеличил нагрузку на психическую систему человека. Уже недостаточно выполнять некий комплекс упражнений для рук, ног и т.п. Надо научиться управлять своей нервной системой, теми эмоциями, чувствами, которые по своему содержанию могут быть такими, что несут больший ущерб здоровью, чем современная экологическая ситуация, гиподинамия.

Впервые возникла необходимость восприятия самого здоровья в единстве физического, психического и социального компонента. Однако до сих пор, даже на уроках физической культуры в школе обращают внимание преимущественно на формирование мышечной массы, физической выносливости и т.п. Конечно, требуется постоянная разумная физическая нагрузка на организм, но не в меньшей степени следует учиться регулировать те чувственно-эмоциональные состояния, которые постоянно возникают у человека. Очень важен баланс положительных и строго определенных

негативных переживаний. Допустимы только те из них, которые связаны с умелым поиском способов совершенствования повседневной жизнедеятельности личности.

Следовательно, социальный компонент здоровья связан с тем, насколько человек умело выбирает те способы общения с разными людьми, варианты организации учебной, трудовой деятельности, которые создают психический комфорт, основанный на соблюдении главных моральных, эстетических, правовых и иных норм совместной жизнедеятельности людей.

Поэтому новым в культуре укрепления здоровья становится понимание целостности проявления жизненных сил человека, влияние на них всего комплекса факторов, ведущими среди которых становятся не внешние, определяемые условиями существования, а внутренние, которые выражают отношение человека к самому себе, умение управлять своими чувствами, мыслями, действиями.

Такое понимание культуры здоровья требует много воспитания и образования человека, начиная с раннего детства. Уже в семье должно осуществляться обучение навыкам изучения особенностей своего организма, его реакций на различные воздействия. Также родители могут обучать своих детей еще в дошкольном возрасте методам контроля над своим физическим и психическим состоянием.

Поступая в школу, ребенок уже способен контролировать работу своего организма, выделяя то, что не создает для него перегрузки. Также в 4-5 лет требуется сформировать те волевые навыки, которые позволяют организовать систематические самостоятельные занятия ребенка по профилактике наиболее типичных заболеваний.

Обучение в школе сразу создает значительную нагрузку на нервную систему. Возникает проблема совместного обучения учащихся усилиями родителей и педагогов навыкам управления работой психической системой. Это, прежде всего, формирование умения проявлять необходимые для успешной учебы эмоции, чувства, а также все виды мыслительной деятельности. Поскольку в начальной школе формируется логическое мышление, то культура здоровья включает в себя способы овладения навыками последовательного рассуждения, поисков смыслов разнообразной деятельности.

Важнейшим условием становления здоровой нервной системы является выработка организационно- управленческих навыков у каждого ребенка. В гимназии №207 уже несколько лет действует система обучения детей, начиная с первого класса, методам планирования организации и контроля за своим развитием. Чем успешнее ребенок преодолевает возникающие у него трудности в учебной деятельности, в освоении культуры общения, тем выше у него уровень развития психических и физических сил организма.

Каждый ребенок учится ставить перед собой конкретные задачи выработки определенных навыков. Совместно с родителями и педагогами намечаются цели самосовершенствования на каждую четверть. Затем, раз в неделю, дети совместно с родителями и учителями подводят итоги управления ребенком своим поведением, чувствами, мыслями. При этом, важнейшим содержанием составляемых планов является овладение навыками составления и соблюдения режима дня, ежедневной зарядки и т. д.

Анализ полученных результатов показывает, что там, где родители осуществляют постоянную помощь ребенку в укреплении его воли, терпения, умения контролировать свои чувства, желания, действия, тем реже возникают болезненные состояния. Ребенок достигает более высоких результатов в учебе.

Современная культура здоровья требует овладение каждым человеком системы само регуляции. Ее освоение должно идти в течение всего периода первичной социализации ребенка под влиянием родителей и педагогов.

***Валеологическое сопровождение образовательного процесса
в дошкольном образовательном учреждении: проблемы
и перспективы решения***

Федорова Н.С., Поздеева И.С.

Дошкольное образовательное учреждение № 31,
г. Нижний Тагил

По данным Министерства общего и профессионального образования Свердловской области здоровье рассматривается как основной ресурс и показатель качества жизни человека, и является важнейшим условием и целью образования.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач дошкольного образовательного учреждения.