

3. *Социальный* проект для творческих людей «Объединение Творческих Натур». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.vlivkor.com/2008/09/03/vospitatelnye-vozmozhnosti-socialno-znachimojj.html> -

4. *Гиль С.С.* Педагогика поддержки инициатив молодежи [Текст] / С.С. Гиль - М.: Социальный проект, 2003. 492с.

5. *Тетерский С.В.* Социальные инициативы детей и молодежи: поддержка общества и государства [Текст] / С.В. Тетерский - М.: РЕГЛАНТ, 2003. – 214с.

6. *Шилова М.И.* Социализация и воспитание личности школьника в педагогическом процессе [Текст] / М.И. Шилова // Учебное пособие: Изд. второе, переработанное и дополненное. - Красноярск: РИО КГПУ, 2002. - 218с.

С.Н. Игнатова

МБОУ гимназия №5, Екатеринбург

РОЛЬ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, входящих в 1 – е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно – психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8% [2]. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание ее прогрессирования. Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно –

оздоровительных программ по валеологии («валео» – быть здоровым, «логос» – наука) начиная с дошкольного и младшего школьного возраста поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста, чтобы забота о собственном здоровье стала естественной формой поведения. Чем раньше начнется эта работа, тем лучше будут ее результаты. Хорошо, если она начнется еще в дошкольном учреждении, а еще лучше в семье (хотя многие родители сами не обучены этому). Приобщить человека к ведению здорового образа жизни легче всего в раннем возрасте. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Основная цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи:

1. обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
2. снижение уровня заболеваемости учащихся;
3. сохранение работоспособности на уроках;
4. формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
5. формирование системы спортивно – оздоровительной работы [1].

Методика работы с детьми строится в направлении личностно – ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Уроки содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание уроков наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Используются другие специфические для школьника виды деятельности (изобразительная, театрализованная и др.) при обучении. При этом обеспечивается развитие свойственных возрасту видов деятельности и познания и через них постепенно формируются у учащихся качества, присущие школьнику.

Игры, задания, упражнения будут способствовать развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой

и людьми Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасны для жизни и для здоровья. Младшие школьники будут рассматривать свой рост, свое развитие как жизненный процесс, который зависит от разумности и правильности поведения, то есть от того, насколько их образ жизни является здоровым.

В условиях образовательного учреждения неоправданно формализуется процесс оздоровления детей (взрослый является активным по отношению к здоровью ребенка), а активность, инициатива ребенка по отношению к своему собственному здоровью практически остается невостребованной, хотя знания о ЗОЖ формируются. Поэтому очень важно предоставить ребенку возможность широкого практикования самостоятельных действий, в том числе и для сохранения своего собственного здоровья [3].

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Библиографический список

1. *Зайцев Г.К.* Школьная валеология. / Г.К. Зайцев – СПб, 1997. С. 29 – 30.
2. *Коваленко В.И.* Здоровьесберегающие технологии. / В.И. Коваленко – М., 2010. С. 27.
3. *Ротенберг В.С., Бондаренко С.М.* Мозг. Обучение. Здоровье / В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко – М., 2001.

А.А. Ильина
РГППУ, Екатеринбург

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ К МИРНОЙ ЖИЗНИ

В современной России на данный момент можно выделить три большие группы участников боевых действий. Это ветераны Великой Отечественной войны, Афганской войны и Чеченских кампаний. И до сих пор одной из важнейших проблем адаптации их к мирной жизни является проблема «выхода из войны», которая не менее, а быть может, и более сложна, чем проблема «вхождения» в нее. Даже если иметь в виду одни психологические последствия и только для личного состава действующей армии, диапазон воздействия факторов войны на человеческую психику оказывается чрезвычайно широк. Он