

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Котельникова Л.А.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

Все здоровые люди любят жизнь (Г.Гейне)

Задавая вопрос студентам колледжа – что для тебя хорошая жизнь? Были даны разные ответы. Хорошая жизнь – это полная жизнь, жизнь, которая красива и внешне и внутренне, жизнь, в которой есть люди, которым я нужен и которые мне нужны. Часто встречающийся ответ – для меня хорошая жизнь – это когда я – здоровый человек.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, травм, физических дефектов. Здоровье – более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия (такое определение выдвинуто Всемирной организацией здравоохранения). Следовательно, здоровым можно назвать лишь того, кто способен к трудовой и творческой деятельности, к полноценному выполнению социальных функций, к развитию духовных способностей.

Осознанное понимание здорового образа жизни это работа ни одного дня и ни одного занятия. И такую работу нужно вести как можно раньше, начиная с первых дней жизни ребенка. Студенты нашего колледжа таких специальностей как «Дошкольное образование», «Физическая культура» имеют возможность вести такую работу уже с детьми дошкольного возраста. В колледже данная работа ведется со всеми студентами, строится в несколько этапов, на каждом этапе идет решение определенных задач. Осуществляется тесное сотрудничество с другими образовательными учреждениями, а именно с дошкольными образовательными учреждениями, школами, физкультурными комплексами, спортивными школами.

1 этап – теоретические аспекты изучения вопросов здорового образа жизни.

Студенты на уроках говорят о здоровье как социально-психологической категории. О мотивации здоровья и здорового образа жизни; об основных составляющих здорового образа жизни. О том, какое место здоровье занимает в иерархии потребностей; выводят концепцию здорового образа жизни; здорового питания; прослеживают связь здоровья и культуры, здоровья и информации, здоровья и сознания, движения и здоровья. Студентам даются понятия мотивации самосохранения, способности к маневрам стресса, экстремальных воздействий, помогают провести логическую линию между личной гигиенической культурой, культурой поведения и культурой мышления.

На уроках студенты создают проекты на различные темы: «Здоровье – это еще не все, но все без здоровья – это ничто», «Здоровая семья – здоровое государство» и др.

Работа над проектами ведется в малых группах и длится не один год. Студенты определяют выбор темы, обосновывают актуальность проблемы, разрабатывают планы проектов.

Первый шаг – знакомство с проблематикой, студенты получают задания следующего характера: изучить взгляды известных теоретиков и пропагандистов здорового образа жизни, определить составляющие компоненты здорового образа жизни дошкольника; школьника, исследовать ориентацию семей детей на воспитание здорового ребенка.

Второй шаг – проект воплощается в жизнь. Студенты выбирают темы конкретных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, например: «Зачем делать зарядку?», «Для чего нужны лекарственные растения?», «Гигиена зрения» и т.д. Распределяют роли между участниками групп, ведут работу по поиску материалов к проекту, обработке информации, получают задания методического характера по определению форм и содержания работы в детском саду, школе, с родителями, с целью повышения их педагогической

компетенции по проблеме воспитания здорового ребенка; оформляют результаты работы над проектом в форме презентации.

Третий шаг – студенты защищают проекты, где идет совместное обсуждение их и оценка работы участниками, педагогами.

В ходе работы над такими проектами студенты приходят к выводу, что актуальность проблемы по здоровому образу жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

2 этап – студенты активно участвуют во всех оздоровительных мероприятиях. Участники соревнований по всем видам спорта не просто участники, а призеры и победители. Они активные участники и организаторы всех воспитательных, внеклассных мероприятий по здоровому образу жизни. Педагоги совместно со студентами разрабатывают целый комплекс воспитательных мероприятий, в каждый из которых входит серия мероприятий по определенной теме, например «Жизнь – это.....», «Что такое здоровье?», «Гигиена питания», «Как себя воспитать», «Вредные привычки или болезни» и т.д. Организаторы и участники мероприятий разного уровня: Дни здоровья, конкурсы плакатов и рисунков, защита конкурсных работ по спортивной тематике. Участие в разнообразных акциях в рамках города. Встречи с врачами, известными спортсменами; представителями правоохранительных органов, священнослужителями; юристами, с участниками лектория «Панацея». Участники интеллектуальных игр, экологических турниров, марафонов и т.д. Если педагог является проводником идей о здоровом образе жизни в детской среде, то он сам обязан быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

3 этап – теоретические знания, полученные на уроках, студенты закрепляют и воплощают в жизнь в практической деятельности, работая с детьми школьного и дошкольного возраста. Студенты данных специальностей проходят педагогическую практику в школах города, спортивных комплексах, в

дошкольных образовательных учреждениях, в летний период в оздоровительных лагерях, на летних дворовых площадках.

У студентов одна из задач на педагогической практике стать организатором, координатором совместного творчества дошкольников, школьников, педагогов, родителей, которое помогало бы каждому подопечному осознавать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни. Многие взрослые и дети испытывают потребность в знаниях о здоровье и здоровом образе жизни, потребность в действиях по сохранению и укреплению здоровья, готовность к этим действиям.

Студенты подбирают такие формы работы, которые стимулируют детей к поиску знаний о здоровье, способствуют превращению дошкольников и школьников в активных проводников здорового образа жизни.

Студенты определяют несколько направлений в данной работе:

- организация выставок, плакатов, буклетов по пропаганде здорового образа жизни. Студенты помогают учащимся в выборе темы, советуют, как лучше, оригинальнее и красочнее их оформить. Экспозиции оформляются в разных вариантах и несут определенную значимость для окружающих;

- в разное время года, когда позволяет погода, студенты организуют Дни здоровья, Веселые старты, Спортивные лабиринты. Студенты не только помогают в организации, подготовке и проведении мероприятия, но и являются непосредственными участниками. Данные мероприятия проводятся с целью объединения детей при проведении интересного и полезного досуга, приобщения их к интересному делу, которое помогало бы не только найти себя в обществе сверстников, но и способствовало бы укреплению здоровья;

- прогулки в группах продлённого дня – прекрасная возможность общения с детьми, которая позволяет в непринужденной форме обсуждать разные проблемы, закрепляя знания о здоровье и, одновременно, укрепляя его;

- систематизируя знания, полученные на уроках, реализуя практические умения, студенты оформляют целую «шкатулку» подвижных игр, считалок, поговорок, пословиц о здоровье и здоровом образе жизни;

– во время перемен студенты часто используют такой вариант деятельности как игры-соревнования – «Угадай-ка» на лучшие знания о здоровье, здоровом питании, гигиене и т.д. Проводят подвижные, спортивные игры, используя спортивное оборудование в вестибюлях, коридорах, рекреациях учебных заведений;

– большое поле для данной деятельности каникулярный период в образовательных учреждениях. Внеучебные спортивные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни с активным участием дошкольников, школьников, педагогов, родителей. Студенты помогают педагогам разрабатывать сценарий праздника, с учениками решают оформление помещения, составляют группу поддержки. Главное условие, что все активные режиссеры, организаторы, участники, а не пассивные зрители.

Такая система работы помогает студентам с самого начала проникнуться серьезностью роли воспитателя, педагога, тренера глубоко осознать, что они участвуют в очень важном деле – формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА

Кошеля А.С., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Двигательная активность является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, развития личности и профилактики различных заболеваний. Одной из главных составляющих двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом [1; с.79].

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы, таких как: силу, подвижность и