

## **Система формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся при работе по ФГОС в гимназии № 73**

*Ломакина Людмила Николаевна*

*Адамова Наталья Анатольевна*

*Шмыгов Игорь Геннадьевич*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 73»*

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

В Послании Президента Российской Федерации В.В.Путина Федеральному Собранию "О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства" отмечается, что "... здоровье народа сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни людей... Таким образом, в настоящее время в Российской Федерации назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи, высокого уровня гражданственности и патриотизма".

Тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков в России за последние 10-15 лет продолжает сохраняться. Это касается, в первую очередь, их слабого физического развития, различных нарушений опорно-двигательного аппарата, прежде всего осанки, увеличения темпов роста числа хронических заболеваний и других показателей. По данным Минздрава, абсолютно здоровыми сегодня можно считать не более 14-16 % выпускников школ.

Школа выполняет заказ, сформулированный в федеральном государственном образовательном стандарте. Стандарты - социальная конвенциональная норма, общественный договор между семьей, обществом и государством. Современная школа сегодня — это активно развивающийся социальный институт, в котором учебно-воспитательный процесс настолько интенсифицирован, что требует от школьников значительных физических и психических усилий. Отсюда естественно возникает вопрос о сохранении здоровья детей, который должна решать школьная система физического воспитания учащихся.

Цель физического воспитания в школе: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основными же проблемами физического развития на данном этапе являются:

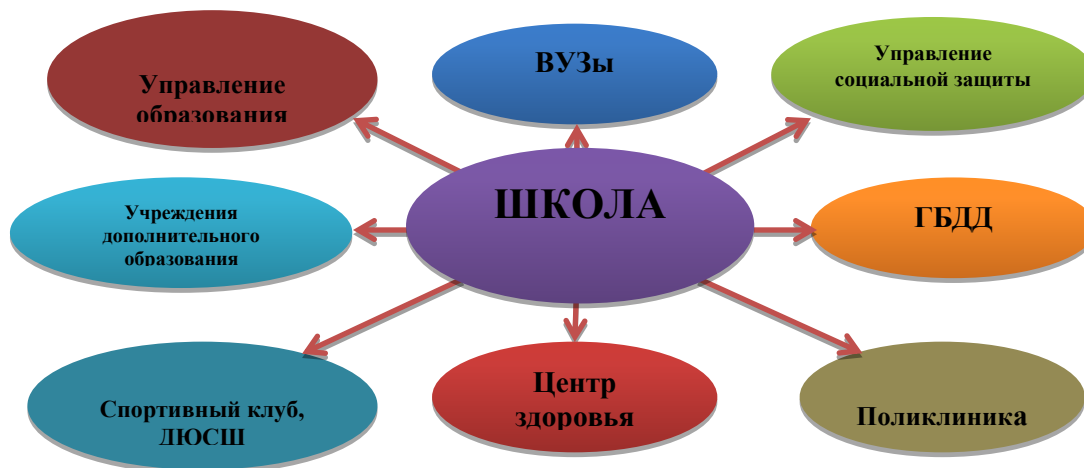
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Все эти проблемы тесно переплетаются между собой, поэтому вопросом повышения их эффективности в рамках урочных и внеурочных форм является подход к методологическим и организационно-педагогическим условиям создания модели

непрерывного специализированного физического воспитания. Такая модель разработана и внедряется в течение продолжительного времени в рамках ФГОС в гимназии № 73 педагогическим коллективом и учителями физической культуры: Ломакиной Л. Н., Адамовой Н. А., Шмыговым И. Г.

Начинаем мы с внешней координационной здоровьесберегающей деятельностью образовательного учреждения.

*Внешняя координационная здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения*



Огромную помощь нам оказывают тренеры и педагоги учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Мы тесно контактируем с ДЮСШ № 3, со спортивными организациями г. Новокузнецка. Посильный вклад вносят Центры здоровья - обеспечивая физическую активность ребят, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. По мере возможности поддерживаем тесную связь с медицинскими учреждениями, следящими за здоровьем обучающихся гимназии. Ежегодно управление социальной защиты берёт на контроль детей из малообеспеченных семей, мы в свою очередь предлагаем ребятам посещать те спортивные секции, где занятия спортом проходят бесплатно. На протяжении уже многих лет на базе нашего образовательного учреждения проходят практику студенты КемГУ, которые на уроках уделяют должное внимание здоровьесберегающим технологиям.

*Внутренняя координационная здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения*



В гимназии к формам организации занятий по физической культуре по ФГОС относятся разнообразные уроки физической культуры. В процессе обучения применяются методы физического воспитания: словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), метод разучивания нового материала (в целом и по частям), методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой т.д.).

Обучение основывается на следующих дидактических принципах:

- оптимальной трудности заданий: упражнение, даваемое ученикам для выполнения, должно быть посильно для них и в то же время принуждать их прилагать значительные усилия;
- принцип сознательности: ученики должны осознать роль физических упражнений в моральном, волевом воспитании, значение гиподинамии для здоровья человека, необходимость физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;
- принцип связи обучения с практической жизнью: сознательное усвоение учебного материала отмечается в полной мере только в том случае, если оно имеет для ученика определенный жизненный смысл, поэтому наша задача показывать ученикам связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентировать внимание на значимость для развития психических и физических качеств.
- принцип индивидуализации: мы учитываем индивидуальные особенности каждого школьника, это проявляется в выборе и выполнении учебных заданий.

В нашей работе соответствие современным требованиям - норма. В уроках применяем различные современные педагогические технологии и их элементы, которые повышают качества знаний обучающихся, улучшает здоровье.

*Педагогические технологии, применяемые в образовательном процессе.*



В гимназии организована работа физкультурно-оздоровительных мероприятий, соответствующих учебной программе, которые являются составной частью режима школьников: разучивание комплексов утренней гигиенической гимнастики, проведение гимнастики до занятий в классах, физкультминуток, подвижных перемен, а так же «Дней здоровья» (туристический слёт, Всемирный день здоровья), спортивных праздников. Дни здоровья в нашей гимназии проводятся не реже двух раз в четверть. Полным ходом весь учебный год идёт подготовка и сдача норм комплекса ГТО.

Конкурсы, соревнования, внеклассные спортивные мероприятия - эта

деятельность не менее важна в современной школе. Для нас вся эта работа складывается из следующих основных компонентов:

- ◆ Подготовка учеников к участию в соревнованиях различного уровня.
- ◆ Проведение дополнительных кружков и спортивных секций.
- ◆ Проведение внеклассных мероприятий по физической культуре.
- ◆ Участие в районных, городских, областных соревнованиях.

С целью воспитания здоровой, творческой, спортивной, нравственной личности, для повышения имиджа гимназии, помимо уроков в гимназии проводятся в рамках внеурочной деятельности дополнительные спортивные занятия по баскетболу, ОФП, волейболу, настольному теннису, шахматам. Многие гимназисты посещают спортивные кружки и секции в ДЮКФП, ДЮСШ.

*Количество детей, занимающихся в спортивных секциях по видам спорта*

игровые виды	Лёгкая атлетика	плавание	лыжные гонки	единоборства	стрельба	теннис	танцы
82 чел.	9 чел.	75 чел.	2 чел	43 чел.	2 чел.	7 чел	102чел

Огромная роль в нашей гимназии отводится внеклассным мероприятиям. Много внимания уделяется внутригимназической спартакиаде. Среди школьников младшего звена проводятся «Весёлые старты», эстафеты, «Молодецкие игры», спортивные КВНы. В среднем и старшем звене - соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу, мини-футболу в зале, на снегу, подвижной игре «Снайпер», стритболу, лёгкоатлетические состязания. Традиционно проводятся спортивные праздники совместно с родителями «Наши спортивные мамы», «Мама, папа, я – спортивная семья», товарищеские встречи по мини-футболу, волейболу.

Спортивные команды нашей гимназии в течение многих лет являются призёрами районной спартакиады Куйбышевского района. С энтузиазмом наши ученики участвуют в соревнованиях КШСЛ, «Смелость быть первыми», ШБЛ, «Президентских спортивных игр» и «Президентских состязаниях»

Так же в нашей гимназии растёт количество детей, которые хотят участвовать и участвуют в олимпиаде по физической культуре на школьном, районном городском и областном уровне. Воспитанники нашей гимназии прочно закрепили свои позиции призёров на муниципальном уровне.

Ребята принимают активное участие в научно-практических конференциях, круглых столах, выставках-ярмарках рассматривая на них темы спортивной, физкультурной и здоровьесберегающей деятельности. Несколько работ наших учеников были оценены по достоинству на выставке-ярмарке «Образование. Карьера. Занятость». Принимаем активное участие в различных акциях: «Спорт – альтернатива пагубным привычкам», «Здоровое поколение».

Ежегодно возрастает желание учащихся участвовать в проектной деятельности. Темы проектов разнообразны: о развитии видов спорта, о воздействии на организм человека средств физической культуры и окружающей среды, о возможностях организма, а также проекты касающиеся людей с ограниченными возможностями. Но их объединяет общая проблема: как помочь школьнику реализовать своё право на здоровье?

Большие изменения для поддержания здоровья учеников, произошли в системе школьного питания гимназии. Пищевлок обеспечен современным технологическим оборудованием. Доставка производственного сырья проводится специализированным

транспортом, гарантирующим сохранность сырья и продукции. В школьной столовой персоналом соблюдается технология приготовления блюд. Два раза в год учащиеся проходят оздоровительную программу с использованием кислородных коктейлей. В рамках внеурочной деятельности в гимназии с недавних пор ведётся урок «Здоровое питание».

В активную спортивную жизнь включились и учителя гимназии. В течение 3 -х лет в Куйбышевском районе проводятся соревнования по волейболу и настольному теннису. Команда учителей гимназии вот уже третий год подряд становится победителем соревнований по волейболу. Это хороший пример для подрастающего поколения. На очереди - сдача норм комплекса ГТО.

Таким образом, формирование здорового образа жизни учащихся достигается в процессе систематических занятий физическими упражнениями при соблюдении соответствующих гигиенических условий, правильного питания, активной жизненной позиции. Физическая подготовка, включающая в себя развитие «сильных» сторон занимающихся, увеличивает перспективные возможности дальнейшего развития и поддержки уровня физической подготовленности обучающихся. Это позволяет повысить уровень культуры ЗОЖ учащихся.

### **Литература**

1. Давыденко Д.Н. Основы здорового образа жизни // Вестник Балтийской Академии, 1996. –Вып.8. С.16-24.
2. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников / Теория и практика физической культуры. 1997. № 7.
3. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры». – 2001. – 332с.