

**Еничева Ирина Валериевна,**

концертмейстер,

МБУ ДО «ЦДО «Перспектива»,

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **КУЛЬТУРА СОХРАНЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация.** Для привития культуры собственного здоровья у учащихся важно использовать такую педагогическую методологию, при которой проблемы здоровья подрастающего поколения решались бы с учетом валеологических принципов.

Педагогу необходимо донести до детей сущность здорового образа жизни. Анализ данной проблемы показал, что значительная часть школьников связывает здоровый образ жизни с отсутствием соматических болезней, другая группа считает, что здоровый образ жизни заключается в двигательной активности, закаливании, отказе от вредных привычек.

**Ключевые слова,** культура здорового образа жизни, консультативно-просветительские встречи, приемы психологической поддержки.

Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Комплексные медицинские осмотры, проведенные в российских школах, показывают, что хроническая патология школьников находится на крайне высоком уровне (93-95%). Лишь 5-7% из общего числа обследуемых детей являются здоровыми. Таким образом, забота о здоровье подрастающего поколения является актуальной педагогической задачей и предполагает, по меньшей мере, решение двух проблем:

1. Обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья детей.
2. Изучение понимания учащимися сущности здорового образа жизни (их готовность управлять своим здоровьем).

В связи с вышеизложенным в работе с детьми важно использовать такую педагогическую методологию, при которой проблемы здоровья подрастающего поколения решались бы с учетом валеологических принципов.

Одним из таких принципов сохранения здоровья является психологическая защита.

Чтобы облегчить адаптацию детей к системе обучения, исключить конфликтные ситуации и тем самым предупредить у детей нервно-психологические отклонения, необходимо прежде всего учитывать индивидуальные особенности детей и использовать дифференцированный подход на каждом занятии.

Один из важных способов регуляции психического состояния учащихся на занятиях – это соблюдение гигиенических норм учебной деятельности: проводится комплексная оценка утомляемости детей, занятия распределяются в соответствии с дневной и недельной динамикой работоспособности обучаю-

щихся. Данное обследование поможет узнать психофизиологические особенности детей и строить дальнейшую работу с учетом этих свойств.

Другим валеологическим принципом здоровья детей является физическое воспитание. Здесь также важно, что развитие организма обусловлено соматотипом и что двигательная активность детей и подростков во многом зависит от конституционных особенностей их телосложения. Поэтому двигательный режим следует подбирать с учетом индивидуально-психологических особенностей. Педагогу важно также знать, что помимо реальной конституции телосложения немаловажную роль для подростка играет и психологическая конституция (психотип личности), т.е. отношение подростка к своему телу и здоровью.

Все это позволяет сделать вывод о недостаточной компетентности школьников в вопросах валеологии, их слабой готовности заниматься собственным здоровьем.

Соматической и физической основой здоровья ребенка следует считать уровень развития его органов (мозга, двигательного аппарата, анализаторов), который проявляется в особенностях функционирования этих органов. Уровень развития обусловлен программой, которая заложена в каждом ребенке. С другой стороны, программа индивидуального развития опосредована базовыми потребностями человека, доминирующими у него на различных этапах созревания.

Таким образом, можно считать, что формирование соматического и физического компонентов здоровья детей в процессе образовательной деятельности возможно только при условии их базовых потребностей.

Из сказанного следует, что валеологически обоснованная система образовательной деятельности построена с учетом базовых потребностей учащихся. Во-первых, создаются условия для их индивидуально-гармонического развития, во-вторых, обеспечивается общий комфорт и доминирование у обучающихся позитивных настроений, наконец, в-третьих, формируется устойчивое положительное отношение к образовательной деятельности и общепринятым правилам поведения.

Удовлетворение базовых потребностей детей на этапе дошкольного и начального школьного образования не может быть подвергнуто сравнительной или количественной оценке. Предметом анализа для руководителя группы здесь должны стать активность, состояние здоровья, а также продукты игровой и творческой деятельности, которые обусловлены его индивидуальностью.

Таким образом, валеологически обоснованной можно считать такую систему образования, в рамках которой на каждом этапе созревания обеспечивается реализация базовых потребностей ребенка. В этом случае создаются

IV Международная научно-практическая конференция  
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ»

условия для наиболее полного развития его способностей, познания собственной уникальности и непроизвольного формирования в процессе самоактуализации основных компонентов здоровья.

*СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Самоукина Н.В Игры в школе и дома //Психотехнические упражнения. – М.: Новая школа, 1993.*
- 2.Обухова Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М. – 2001.*