

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Смылова Алла Николаевна,

учитель начальных классов,

МБОУ «Борисовская СОШ № 2» Борисовский район,

Белгородская область

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ И СЕМЬЕ

Аннотация. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Ключевые слова: здоровьесберегающее пространство, культура сохранения собственного здоровья.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Если учитель в школе, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики - минутки отдыха, особенно в начальной школе.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложены

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

но в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что ошибочно считают, что для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом?

Дети часто слышат слово «привычка». К вредным привычкам относят безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность.

Но часто ли мы задумываемся над тем, что в основе перечисленных проблем лежит отсутствие привычки к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

Очень часто родители говорят своим детям: «Будешь плохо кушать, - заболеешь! Не будешь тепло одеваться - простудишься!» и многое другое. Но почти никогда не говорят: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов!»

Поэтому наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только нездоровье. В результате опроса, проведенного в нашей школе, здоровье ставится на последнее 10 место.

Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше понимает, что такое физический труд. За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. Главными пороками XXI века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия. По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не приносит.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Они не догадываются о том,

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Три урока в школьном расписании проблему решить не смогут. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны делать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения.

Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Именно школьников, так как дошкольные учреждения уделяют развитию двигательной активности своих воспитанников достаточно серьезное внимание. Да и дошкольников легче привлечь к участию в подвижных играх, спортивных праздниках.

В школе это сделать гораздо труднее, так как многие учебные заведения все свои усилия направляют на то, чтобы изменить содержание учебного процесса, максимально его интенсифицировать, при этом обрекая своих учащихся на многочасовую подготовку к урокам, олимпиадам, конкурсам.

Я думаю, что необходимо начать с формирования у педагогов, учащихся и их родителей культуры сохранения собственного здоровья и осознания значимости данного вопроса для жизни в этом мире.

Родительские собрания, которые поднимают серьезно вопросы физической культуры и спорта и обсуждают проблемы физического развития детей в присутствии учителей физической культуры, открытые уроки по физкультуре, методическая неделя физкультуры и спорта, спортивные парады и спортивные олимпийские дни, дни физической культуры и спорта в летнее и зим-

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

нее время, чествование учащихся и родителей, активно занимающихся спортом, спортивных семей – все это и многое другое может способствовать тому, что спорт станет такой же необходимостью как знания математики и иностранного языка.

В этом учебном году в нашей школе прошла неделя физической культуры и спорта. В ней активное участие приняли учащиеся начальных классов. В рамках недели были проведены различные спортивные соревнования и конкурсы в спортивном зале и на свежем воздухе, викторины, конкурс рисунков «Я на уроке физкультуры», анкетирование, конкурс на лучший комплекс утренней гимнастики.

Однако и этого я считаю мало. По результатам исследований российских психологов, в среднем ученик начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит за письменным столом дома не менее 2,5-3, а ученик - шестиклассник - 3-4 часа, старшеклассник – 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки.

Многие родители, идя навстречу просьбам своих детей, покупают чудо современной техники – компьютер, за которым ребенок проводит дополнительно в день 3-4 часа. Из 39 учеников нашей школы компьютер имеют 31 человек и проводят перед ним до 4 часов.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. Этому помогает и телевидение. Возле экрана телевизора дети проводят до 3 часов. Все это приводит к усталости органов зрения и слуха, головным болям, апатии. Если к этому добавить шум на улице, громкую музыку, наушники, сотовые телефоны – это приводит к различным отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость?

Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать соб-

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

ственная семья, в которой растет ребенок.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе – вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

Часто от родителей слышны сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент - отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций - результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

Нужно проводить родительские собрания, посвященные двигательной активности и здоровому образу жизни учащихся.