DOI: 10.17117/na.2016.10.02.146

<http://ucom.ru/doc/na.2016.10.02.146.pdf>

Поступила (Received): 02.10.2016

Озерова Е.А., Серякова Ю.А. Формирование знания здорового образа жизни школьников

Ozerova E.A., Seryakova Yu.A.
Formation of knowledge of a healthy lifestyle school students

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Проблема здоровья школьников становится приоритетной направленностью формирования образовательной системы современной школы. Главное место в культуре здоровья школьника являются знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организация ЗОЖ

Ключевые слова: здоровье школьника, культура здоровья, здоровый образ жизни

Озерова Екатерина Андреевна

Студент

Оренбургский государственный педагогический университет

г. Оренбург, пр. Коммунаров, 57

Серякова Юлия Александровна

Студент

Оренбургский государственный педагогический университет

г. Оренбург, пр. Коммунаров, 57

Health – invaluable property not only each person, but also all society. The problem of health of school students becomes a priority orientation of formation of educational system of modern school. The main place in culture of health of the school student knowledge, abilities, skills of preservation and promotion of health, the organization of a healthy lifestyle are

Key words: health of the school student, culture of health, healthy lifestyle

Ozerova Ekaterina Andreevna

Student

Orenburg state pedagogical university

Orenburg, Kommunarov ave., 57

Seryakova Yulia Aleksandrovna

Student

Orenburg state pedagogical university

Orenburg, Kommunarov ave., 57

Научный руководитель:

Голикова Е.М.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Проблема здоровья школьников становится приоритетной направленностью формирования образовательной системы современной школы. Главное место в культуре здоровья школьника являются знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организация ЗОЖ.

Устойчивая мотивация на физкультурно-спортивную деятельность, утверждения ЗОЖ учащихся рассматривается сегодня как одно из приоритетных направлений в образовании школьников. Один из допустимых решений проблемы ухудшения здоровья школьников является развитие у них познаний о ЗОЖ.

Познания о здоровом образе жизни развиваются в процессе уроков физической культуры. В ходе формирования представления о ЗОЖ предпочтения отдаются простым методам и приемам: «урок здоровья», практические занятия, организация дня здоровья, эстафет и спортивных праздников «Спорт и я», походов в лес, стенгазет, проектной деятельности школьников [1;2].

Для развития познаний о ЗОЖ на уроке физической культуре можно применить метод проектов. Например, ученикам, пропустившие учебный материал по болезни можно предложить выполнить проекты, связанные со здоровьем и ЗОЖ по таким темам как «У врача», «Здоровое питание», «Виды спорта», «Защита окружающей среды» и т.д. По теме «У врача» можно осветить следующие проблемы: что необходимо делать, чтобы не простудиться, как помочь себе при первых признаках недомогания, какие продукты питания необходимо кушать при болезни и т.д. По теме «Виды спорта» можно предложить написать реферат на тему «Мой любимый вид спорта», «Для чего необходимо заниматься спортом?», «Я и спорт», «Спорт – долголетие» и т.д. По теме «Защита окружающей среды» можно раскрыть самые жизненные вопросы экологии. Метод проекта не только развивает познания о ЗОЖ, но и помогает учащимся осмыслить всю значимость поддержания и заботы о своем здоровье.

Уроки физической культуры способствуют закреплению полезных привычек, формированию позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью.

Цель уроков физической культуры – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для достижения данных целей используются следующие группы средств:

- 1) средства двигательной направленности;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы [5].

Комплексное применение данных средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые компетенции по ЗОЖ, научить реализовывать их в повседневной жизни.

Существует много способов мотивировать детей к ЗОЖ. Среди них такие эффективные способы, как:

- формирование привычки,
- личный пример взрослых,
- занятия в спортивных секциях [3].

Основной целью образования в области физической культуры является развитие у учащихся устойчивого мотива и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, целостном формировании физических и психических качеств, творческом применении средств физической культуры в организации ЗОЖ. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим

предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- формированию важнейших физических качеств и способностей, укреплению здоровья, расширению функциональных возможностей организма;
- формированию культуры движения, обогащению двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретению навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоению знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании ЗОЖ [3;4].

Для привлечения школьников к ЗОЖ совместно с учителями физической культуры следует проводить «Дни здоровья». Данная программа содержит мероприятия для активного отдыха, массовые игры, соревнования по туризму и ориентированию. При проведении «Дня здоровья» на открытом воздухе, школьники приобретают возможность показать значительную активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Благодаря проведению физкультурных занятий на открытом воздухе выполняется одна из главных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем – закаливание организма детей школьного возраста.

Основная задача, которую учителя физической культуры ставят перед собой – это воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Формированию ЗОЖ помогают не только уроки физкультуры, но большую роль играет и внеклассная работа, вовлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях и клубах.

Список используемых источников:

1. Горцев, Г.Л. Основы здорового образа жизни / Г.Л. Горцев, Л.Т. Тимофеев. М.: Вече, 2001. 61с.
2. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. Москва. Институт социологии РАН. 2002. 240с
3. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учеб.пособ д/студентов ВУЗов. М.: Академия, 2006. 336с.
4. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков – М.: Академия, 2001. 320с.
5. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие / под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. М.: Владос, 2003. 190с.