

Формирование культуры здоровья обучающихся, воспитанников осуществляется на всех этапах их обучения

Коллектив преподавателей школы, хорошо понимает, что воспринять истинную ценность здорового образа жизни каждый отдельный ребенок может только, если все это положительно оценивается детским коллективом. Поэтому работа по формированию культуры здоровья обучающихся ведется одновременно с духовно - нравственным, физическим, патриотическим, краеведческим воспитанием. Поэтому главная задача – создание системы воспитательной работы, направленной на кардинальное изменение и улучшение социальной среды, образовательной среды и среды межличностных отношений. Внедрение такой модели воспитательной системы позволит не только сохранить физическое и психическое здоровье школьников, но и изменить психолого-педагогическую среду школы.

Ребенок должен воспитываться в благоприятной и целостной психолого-педагогической среде. Когда в семье и школе детей унижают, оскорбляют, занижают их способности, - все это приводит к тому, что дети не только неадекватно занижают свою самооценку, не верят в свои силы, но и к различным заболеваниям, в том числе и психическим. Поэтому важно правильно построить диалог с ребенком - создать такую среду, которая способствовала бы развитию талантов, способностей, умений и навыков при наименьших психоэмоциональных затратах со стороны ребенка и родителей.

Такой средой, по нашему мнению, является:

- созданная в школе и успешно реализуемая, система воспитательной работы;
- использование содержания учебных предметов и уроков здоровья;
- проектная и исследовательская деятельность учащихся по изучению качества окружающей среды и ее улучшению;

просветительская работа - тематические классные часы, конкурсы, викторины, лекции специалистов; дни здоровья; экскурсии в природу, в музеи, на предприятия;

- организации внеурочной деятельности, досуга, дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Здоровьесозидающую деятельность отражает также наглядная агитация в форме стендов, уголков здоровья, газет, и пр.

ПРОГРАММЫ внеурочной деятельности

Целью курса "Азбука здоровья" (1-4 классы) является формирование у первоклассников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья. Задачи программы: - развитие познавательной активности обучающихся, творческих способностей, любознательности; - расширение кругозора детей; - развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; - развитие умения проводить самостоятельные наблюдения; - воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни. При решении данных задач акцент делается на задаче развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей обучающихся, личности ребёнка.

Цель курса «Я – спасатель» (5 - 7 классы) - способствование формированию культуры безопасности жизнедеятельности, развитию личностных качеств учащихся, необходимых для повышения уровня защищенности и здоровья в повседневной жизни, природных условиях и в чрезвычайных ситуациях.

Цели и задачи курса «Мы за здоровье» (8-9 классы): введение подростка в пространство человеческой культуры с целью формирования самим индивидом готовности к восприятию окружающего мира через проблему собственных ценностей; развитие стремлений к получению дополнительной информации по вопросам сохранения и укрепления здоровья своего и своих близких; воспитание потребности в здоровом образе жизни, возможности приобретения умений и навыков жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

Цели и задачи курса «Мы за здоровье» (10-11 классы): формирование у учащихся здорового образа жизни за счет формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность, отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек, привычки правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены, умения бороться со стрессовыми ситуациям, ведения активного спортивного образа жизни.

ПРОГРАММЫ ИТЦ ОДОД ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол». Занятия баскетболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших физических качеств. Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Особенностью программы

является логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии, даются с учетом возрастных особенностей учащихся. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет учащимся научиться работать в команде. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала и физических способностей учащихся, воспитывает личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности, воспитывает чувства коллективизма.

Программа **«Основы физической подготовки с элементами Кёкусинкай каратэ-до»** способствует включению обучающихся в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий, их социализации и приобщению к здоровому образу жизни. Новизной данной программы можно считать её направленность на формирование общей грамотности занимающихся в области восточных единоборств, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма, как на начальной ступени обучения, так и на уровне спортивного мастерства. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Занятия в группе ОФП формируют адекватную самооценку, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Программа **«Волейбол»** предоставляет обучающимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол. Занятия в объединении позволят решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет учащимся научиться работать в команде. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебнотренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений игры в волейбол.

Занятия в объединении способствуют повышению самооценки, занимаясь в неформальной обстановке, в отличие от занятий в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности как физические, так и личностные.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и навыков. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа **«Подвижные игры»** предоставляет обучающимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания. На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Для решения данной проблемы и исходящих условий, создана представляемая программа. Игра является одним из важнейших средств формирования у детей и подростков высоких нравственных физических качеств.

Особенно большое место они занимают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как игры благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха и досуга после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Программа **«Футбол»** создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к

новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет обучающимся научиться работать в команде.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки обучающихся в объединении является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Новизна программы состоит в том, что она реализуется в два этапа. Первый этап – начальная общефизическая подготовка, второй этап – специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Программа **«Шахматы»**. Обучение юных шахматистов, учитывающее индивидуальные особенности ребенка, позволит реализоваться каждому ученику, в максимальной степени раскрыть все внутренние ресурсы, даст возможность для самореализации. Шахматные игры развивают такой комплекс наиважнейших качеств, что с давних пор приобрели особую социальную значимость - это один из самых лучших и увлекательных видов досуга, когда-либо придуманных человечеством. Отличительная особенность данной образовательной программы является комплексный характер, который предполагает изучение всех компонентов шахматного искусства в их взаимосвязи.

Ключевым моментом занятий является деятельность самих детей, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске. Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность детей на занятиях, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций. Конкурсы, игры помогают учащимся приобретать опыт взаимодействия, принимать решения, брать ответственность на себя, демонстрировать свои достижения и достойно воспринимать достижения других людей.

На современном этапе развития школы особую значимость приобретает **экологическое воспитание**. С целью формирования экологической культуры обучающихся каждую четверть в течение года проходила акция «Сдай макулатуру – спаси дерево!», в рамках которой были организованы сборы макулатуры обучающимися школы. За 2019-2020 учебный год было собрано и сдано более 10 000 кг.макулатуры. Ученическая конференция «Если хочешь быть здоров» для обучающихся начальной школы и участие в городском социально-экологическом проекте «Крышечки ДоброТЫ» (в течение года). Школьники 7-9 классов участвовали в акциях Всероссийского экологического урока «Убери планету!» по теме «Свобода от отходов» в рамках Всероссийского проекта «ПроеКТОрия» - «Экология России». Для обучающихся 3-4-х

классов проводились экологические занятия «Чистота-залог здоровья» социальными партнерами ООО «Правильный выбор». Обучающиеся 10 «а», 11 «а» классов участвовали в городском межмузейном экологическом проекте на базе музея «Невская застава».

Одним из важных направлений воспитательной работы школы является **«Законопослушное поведение»**, цель которого формирование общей культуры гражданских качеств и правового самосознания, опыта самостоятельной деятельности обучающихся. В ГБОУ школе № 334 действует план мероприятий по профилактике правонарушений, преступности, антиалкогольному, антинаркотическому воспитанию. Работу с детьми девиантного поведения, неблагополучными семьями осуществляет Совет профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних ГБОУ школы №334 Невского района.

В течение учебного года регулярно классными руководителями проводились беседы и тематические классные часы по данному направлению, обучающиеся участвовали в спортивных мероприятиях школьного, районного и городского уровней. С целью популяризации **здорового образа жизни** в школе проводились спортивные соревнования по мини-футболу, волейболу. Дети активно участвовали в легкоатлетических кроссах, военно-спортивных спартакиадах, во Всероссийском дне бега «Кросс Нации – 2019», в Санкт-Петербургском этапе Всероссийской общественной акции «ВЫБИРАЮ СПОРТ!», в районных спортивно-массовых соревнованиях «Невская стометровка», в военно-патриотической игре «Зарница».

Обучающиеся 2-7-х классов принимают участие в районных играх в ГБУ ДО «Дом детского творчества «Левобережный» Невского района Санкт-Петербурга «Будь здоров, играя!», «Спортивный Петербург», а также в мероприятиях по ЗОЖ, организованных СПб ГБУ СОН «Центр социальной помощи семье и детям Невского района Санкт-Петербурга».

В течение года проводятся мероприятия в соответствии с Планом пропаганды здорового образа жизни, профилактики зависимого поведения и употребления ПАВ образовательного учреждения Невского района Санкт-Петербурга.

Ежегодно проходит традиционный месячник по здоровьесбережению, приуроченный к Международному дню здоровья: профилактические мероприятия: выставка рисунков «Осторожно! Вредные привычки!», просмотр мультфильма «Тайна едкого дыма», акция «Ваш выбор» по пропаганде ЗОЖ, беседы по профилактике употребления ПАВ, посещение Музея Гигиены обучающимися 4-5-х классов. Также врачами «Союза педиатров России» проводятся мероприятия с обучающимися 8-х классов по вопросам гигиены, родительские собрания в 1-х классах «Профилактика педикулеза», беседы с обучающимися 4-х классов «Здоровое питание».