Сидорова Тамара Тимофеевна,

директор, Почетный работник общего образования Российской Федерации

Башкатова Ирина Юрьевна,

заведующий опытно-экспериментальной работой

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 201 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**Школьный клуб «Здоровей-ка» как форма организации работы по формированию ценности здоровья в условиях реализации ФГОС**

*Данная статья описывает опыт ГБОУ № 201 Фрунзенского района Санкт-Петербурга по организации клубной деятельности, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни участников образовательного процесса как одной из ценностных составляющих личности обучающегося через использование Программы Клуба «Здоровей-ка».*

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни образовательного учреждения представляет собой комплексную программу,

* + - * обеспечивающую формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения обучающихся,
* направленную на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья как одной из ценностных составляющих личности,
* ориентированную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Под руководством доцента кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека СПбАППО Колесниковой М.Г. в ходе исследовательской деятельности была разработана модель формирования ценности здорового образа жизни участников образовательного процесса в условиях реализации ФГОС основного общего образования.

Инвариантный компонент предлагаемой модели включает следующие составляющие:

1. построение внутренней среды учреждения, обеспечивающей здоровьесозидающий характер образовательного процесса и безопасность учащихся (воспитанников) и педагогов;
2. повышение уровня культуры здоровья участников образовательного процесса;
3. создание условий для оздоровления школьников.

Данная модель соответствует требованиям основной образовательной программы по организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Ее реализация строится на основе деятельности школьной службы здоровья.

Вариативный компонент модели позволяет каждой образовательной организации наполнить ее собственным содержанием. В нашей школе он включает следующие формы и направления деятельности:

* здоровьесберегающие технологии на уроке;
* физкультминутки и гимнастика для глаз (обучающиеся 1-11 классов);
* динамические перемены (1-4 классы);
* флэш-мобы;
* актуализация и внедрение здорового питания;
* внеурочная деятельность в начальной школе по развитию двигательной активности за счет увеличения доли игрового элемента;
* внеурочная деятельность в основной школе (введение курсов внеурочной деятельности «Ступеньки здоровья», «Подвижные игры», «Азбука здоровья», «Дом, в котором я живу». Организация клуба «Здоровей-ка», «Заповедная природа Санкт-Петербурга»).

Создавая программы внеурочной деятельности, направленные на формирование ценности здоровья, авторы учитывают возрастные (психофизиологические и физические) закономерности и особенности развития детей подросткового возраста. Этот период возрастного развития практически все специалисты считают критическим, т.е. периодом, когда очень серьезные и интенсивные изменения в функционировании организма и в психологическом развитии сочетаются с существенными изменениями в учебной деятельности. Разумное отношение к собственному здоровью и осознанный выбор поведения, способствующего сохранению здоровья и снижению факторов риска, ухудшающих здоровье, формируются только в результате системной, комплексной и целенаправленной работы.

Наиболее эффективным способом формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является самостоятельная работа обучающегося, которая организуется и направляется взрослыми. Такая деятельность способствует активной и успешной социализации подростка в школе, развивает способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте становится общение. Взаимодействие со сверстниками – важнейшее условие социализации. Благодаря правильно организованной деятельности подростки осваивают разнообразные социальные роли, учатся управлять своими чувствами, понимать чувства и переживания других. Поэтому для определения содержания воспитания основ культуры здорового образа жизни большое значение приобретает анализ актуальной подростковой субкультуры и выделение в ней атрибутов, норм, идей, подкрепляющих идеологию здорового образа жизни.

Очень важно научить детей, как нужно себя вести, чтобы реализовать свои желания и потребности, объяснить, чем может помочь им соблюдение норм и правил здорового образа жизни. Этому может способствовать школьный клуб «Здоровей-ка» для учащихся 5-7 классов. Обучающиеся осваивают принципы и нормы здорового образа жизни в группе сверстников в разнообразных формах. Программа клуба является модульной и состоит из следующих частей:

* «Познаю свое тело»;
* «Мое здоровье в моей тарелке»;
* «В гостях у Гигиены»;
* «Заповедными тропами».

Программа школьного клуба рассчитана на 34 часа. Форма организации: клуб по интересам. Программа не является линейной, заседания клуба могут проводиться в музее, на природе или в школе.

В ходе реализации программы используются следующие формы работы:

* экскурсии и квесты в музее (например, в музее Гигиены, почвоведения, зоологическом музее, музее Военно-медицинской академии и пр.). По итогам посещения музея выпускаются листовки, создаются презентации;
* игровые формы: викторины, брейн-ринги, КВН, игры по станциям и др.;
* конкурсы рисунков и плакатов;
* просмотр тематических видеофильмов;
* пешеходные экскурсии по экологическим тропам особо охраняемой природной территории Санкт-Петербурга;
* спортивные и туристические соревнования.

В ходе занятий учащиеся осуществляют практическую деятельность, проводят исследования, готовят презентации.

Итоговыми проектами курса являются:

* разработка игры для учащихся начальной школы «Мое здоровье в моей тарелке», «Наш пришкольный участок – уголок природы», «Энциклопедия комнатных растений», «Береги здоровье смолоду», «У самовара я и моя семья», «Науки на страже здоровья» и др.;
* разработка игры-путешествия по экологической тропе особо охраняемой природной территории Санкт-Петербурга;
* другие (по выбору учащихся).

Программа Клуба «Здоровей-ка» направлена на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности, ориентирована на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Она обеспечивает:

* усвоение обучающимися ценности здорового и безопасного образа жизни и осознанного отношения к рискам нарушения физического и психического здоровья;
* формирование установки на активное занятие физической культурой и спортом, осознанный выбор рациональных режимов двигательной активности, использование научно-обоснованных комплексов оздоровительных мероприятий;
* овладение навыками личной гигиены.

В ходе заседаний Клуба учащиеся знакомятся с такими вопросами, как строение и функционирование организма человека, гигиена труда и отдыха, основы правильного питания, формирование физической активности, правила здорового досуга. Учащиеся знакомятся со способами самодиагностики, осваивают приемы, направленные на снятие психоэмоционального напряжения. Обучающиеся приобретают опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности.

Важно отметить, что активными участниками клуба являются не только обучающиеся, но и их родители. В ходе совместной деятельности появился проект «Воскресные прогулки пешком», в рамках которого ребята вместе с родителями и педагогами во время воскресных выездов знакомятся с особо охраняемыми природными территориями (далее - ООПТ) Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Это не только прекрасный пример организации здорового досуга для всей семьи, приобретение навыков здорового образа жизни, но и возможность совместного познания окружающей действительности. Дети вместе с родителями знакомятся с уникальными природными и культурными объектами нашего края, видят проблемы природного и социального характера. Возможность решения этих проблем подталкивает их к совместной деятельности по улучшению своего ближайшего окружения. Результатом экскурсий являются разработанные учащимися проекты, например, «Игра-путешествие по экологической тропе ООПТ «Памятник природы Комаровский берег», которую подготовили и провели учащиеся седьмого класса для четвероклассников.

В рамках программы функционирует родительский клуб «Здоровый ребенок в здоровой семье». Для родителей организуются встречи с медицинскими работниками, психологами, педагогами, на которых они могут задать интересующие их вопросы. Ежегодно в школе проходит конференция для родителей «Семья и школа – путь к здоровью ребенка». Каждый взрослый осознает ценность здоровья, а дети, к сожалению, не всегда задумываются об этом. Семья и школа должны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекрасней здоровья. Проводимые работниками ГБОУ средняя школа № 201 конференции и семинары, на которых выступают различные специалисты, помогают родителям еще раз задуматься о том, что семья – это стартовая площадка для воспитания здорового и успешного человека.

Таким образом, реализация программы клуба «Здоровей-ка» позволяет говорить о результатах, которые условно делятся на три уровня:

* первый уровень (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о
* правилах ведения здорового образа жизни,
* основных нормах гигиены тела и психогигиены;
* принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье;
* неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения;
* второй уровень (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе;
* третий уровень (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьниками опыта
* актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;
* заботы о младших,
* самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования,
* самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;
* управления другими людьми,
* принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Список источников:

1. Здоровая школа: проектирование программы здоровьесозидания: настольная книга для руководителей образовательных учреждений и педагогов: учебно-методическое пособие / под ред. С.В. Алексеева. – СПб.: СПб АППО, 2010. – 178 с.
2. Колесникова М.Г. Школы здоровья в Санкт-Петербурге: изучение результативности // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Труды IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 20-22 ноября 2014 г. Том 9, часть 1. СПб.: СПбГПУ, 2014. С. 215-226
3. Маджуга А.Г., Синицина И.А. Здоровьесозидающая педагогика: новая научная парадигма в современном образовании: Монография. – Стерлитамак - Санкт-Петербург: СФ ФГБОУ ВПО "Башкирский государственный университет", Санкт-Петербургский университет, 2013. – 391 с.
4. Науменко Ю.В. Здоровьеформирующая функция образовательного процесса в школе: Монография. – Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2008. – 368 с.
5. Степанов П.В. программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В.степанов, С.В.Сизяев, Т.Н.Сафонов. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-017995-9