

# СФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВУЮ ЛИЧНОСТЬ. Как решает эту задачу педагогический коллектив школы?

Светлана Зарецкая,  
директор школы № 1825 г. Москвы, заслуженный учитель РФ

На фоне обучающей, развивающей и воспитательной целей образования, становится более актуальной — сохранение здоровья. В ряде школ созданы специальные службы здоровья, а в учебный план включены специальные уроки. Однако, как считает автор статьи, этого явно недостаточно. Сформировать здоровую личность, а следовательно, и успешную в будущем, можно, выстраивая образовательный процесс, базирующийся как на идее здоровьесбережения, так и интересах учащихся.

## Организационная культура школы здоровья

В практике здоровьесбережения существуют две основные проблемы. Первая — каким должно быть образование, чтобы с его помощью выпускник школы мог не только поступить в вуз, но и продолжить его на более высоком качественном уровне. Вторая — как, используя потенциал и оздоровительную направленность школы, активизировать творческие, интеллектуальные и физические возможности учащихся.

В связи с этим, в школе, которая работает над задачей формирования здоровой личности, используются такие педагогические приёмы и технологии:

- сочетание регулярных занятий физической культурой и спортом и обучения с учётом спортивных интересов;
- диагностика индивидуальных способностей учащихся и резервов развития;

- комплектование учебно-тренировочных групп по уровню физической подготовленности;
- мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- спортивно-ориентированное обучение в классах, сформированных по принципу их оздоровительной ориентации (формирование устойчивой мотивации учащихся на учебно-спортивную деятельность);
- диагностика мотивационно-ориентационной сферы учащихся;
- включение в содержание образования компонентов, характерных для вузов (элективные курсы, проектная и исследовательская деятельность, коллоквиумы, лабораторно-практические занятия, зачёты).

Известно, что спортивная деятельность связана с большими затратами интеллектуальной, эмоциональной, мышечной и нервной энергии, присущими процессам труда, познания и общения как основным видам социальной активности человека. В результате систематических физкультурно-спортивных занятий

«шлифуются» процессы сознательной деятельности и вырабатываются важнейшие свойства личности: общая дееспособность, трудоспособность, работоспособность, самостоятельность, общественная активность, ответственность и другие. Преобразующий характер этой деятельности обусловлен потребностями формирующейся личности, а их удовлетворение способствует раскрытию её творческого потенциала.

Функциональная общность педагогической и физкультурно-спортивной деятельности в учебно-воспитательном процессе имеет важное значение. Школьники, применяя спортивно-технические и оздоровительные знания, умения и навыки, приобретают ценный опыт познавательной, практической, преобразовательной, ориентационно-оценочной и коммуникативной деятельности. Физкультурно-спортивные занятия весьма разнообразны: лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт и другие. В этом довольно широком спектре могут быть удовлетворены разнообразные индивидуальные потребности, интересы, склонности и способности, а также творческие запросы учащихся.

Существенно и то, что физкультурно-спортивная деятельность занимает значительное место в учебном общеобразовательном процессе: обязательные аудиторные занятия, тренировки по свободному выбору в спортивных клубах, самосовершенствование по видам спорта, проведение секционных занятий в школе.

Сущность работы учителя в процессе формирования здоровой личности отражена в одном из высказываний В.А. Сухомлинского. Он считал, что «спорт становится средством воспитания тогда, когда он — любимое занятие каждого ученика». Фантазия преобразуется в реальность, если наряду с традиционными занятиями физической культурой включать в содержание образования такие виды занятий, как «Основы самомассажа», «Шейпинг», «Гидроаэробика», «Бодибил-

динг», «Здоровьесберегающие технологии» в форме элективных курсов, оздоровительные и двигательно-рекреативные мероприятия в режиме учебного дня, совместную исследовательскую деятельность педагогов и обучающихся (проекты, конференции, публикации). Дополняют их внеучебная оздоровительная и физкультурно-спортивная деятельность как на базе образовательного учреждения, например, физкультурно-спортивные услуги (секции, клубы, соревнования, конкурсы и т.д.), так и за его пределами, клубы по месту жительства, лагеря во время летнего отдыха.

К критериям оценки здоровой личности, и, значит, результатов работы учителя относятся: уровень устойчивости потребности в физкультуре и спорте; осознанное, действенное и ответственное отношение учащихся к здоровью; самостоятельность и активность; благоприятное психофизическое состояние; коммуникабельность.

Формирование спортивного стиля жизни личности в образовательном учреждении имеет немалое значение в школе № 1825. Эта цель достигается обогащением физкультурно-спортивной среды, конкретизацией целей физического воспитания и тщательным отбором учебного материала.

Ядро системы оздоровительного потенциала школы составляет спортивно-рекреативная деятельность. С одной стороны, она включает спортивную базу: спортплощадки, корты, мячи, сетки и т.п., и регламенты видов спорта, регулирующих поведение. С другой — спектр возможностей для добровольного выбора видов двигательной активности, места, режима занятий в зависимости от индивидуальных физкультурно-спортивных потребностей.

Вариативность содержания и добровольно-альтернативный характер физкультурно-спортивных занятий обеспечивается выбором программного материала дисциплины «физическая культура» и уровнем

его усвоения при сохранении базового ядра, форм занятий (самостоятельные, факультативные, клубные), видов физкультурно-спортивной деятельности, преподавателя.

Целевые ориентиры здоровьесбережения прекрасно соотносятся с государственным образовательным стандартом, задающим требования к уровню и качеству подготовки выпускников через формирование физкультурно-спортивной компетентности. Комплекс спортивных занятий с учётом выбора эффективен в физическом воспитании детей любого возраста. Однако больше всего для него подходят условия старшей профильной и профессиональной школ. Во-первых, у учащихся к этому времени сформирован разнообразный двигательный опыт, необходимый для нормального физического развития. Во-вторых, у большинства старшеклассников и впоследствии студентов проявляются склонности к определённым видам спорта. В-третьих, если в период профессионализации интересы не предоставить возможность для личностно значимых занятий физкультурно-спортивной деятельностью, в дальнейшем это приводит к отказу от занятий физическими упражнениями на добровольной основе.

Трудности реализации идей здоровьесбережения в школе связаны, с одной стороны, со значительным материально-ресурсным обеспечением физического воспитания (достаточное количество спортсооружений, инвентаря, финансирование клубной работы и т.д.). С другой — с необходимостью подготовки педагогов, способных к взаимодействию на основе конструктивного диалога, ориентированных на использование воспитательного потенциала малой социальной (физкультурно-спортивной) группы.

Таким образом, сегодня наиболее эффективный путь повышения качества физического воспитания — создание опосредованным образом условий формирования физкультурно-спортивного стиля жизни.

### **Роль учителя в становлении здоровой личности**

Развитие физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения достигается несколькими путями. Во-первых, на уроках учи-

тель стремится научить детей технически правильно выполнять привычные для них движения: ходьбу, бег, лазанье, метание, более рационально распределять силу при выполнении этих упражнений; максимально активизировать детей, часто меняя упражнения разной интенсивности, добиваться плотности урока; приобщать учащихся к сотрудничеству, учить самоконтролю, поддерживать инициативу и самостоятельность детей.

Во-вторых, начиная с 5-го класса, уделять внимание творческой направленности уроков общефизической подготовки, связывать правильное выполнение упражнений с особенностями анатомии и физиологии детского организма, раскрывая и объясняя детям значение каждого упражнения, как для физического развития, так и для формирования нравственно-волевых качеств. Например, бег на короткие дистанции тренирует у человека такое качество, как быстрота. Вместе с этим он укрепляет стремление побеждать. Бег на длинные дистанции тренирует выносливость. В то же время он развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В процессе усвоения учащимися всего комплекса, предусмотренного программой физического развития, углубляются их знания о закономерностях спортивной тренировки; формируются привычки к систематическим занятиям физической культурой, необходимым для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций отцовства и материнства; расширяются представления о самостоятельных занятиях, ведущих к физическому совершенству.

С полной уверенностью можно сказать, что результатов в здоровьесбережении не достичь, если не рассмотреть на уроках по общефизической подготовке «звёздочек». Эти дети — своего рода маяки. На них равняются остальные, которые стремятся быть такими же умелыми и ловкими, как их сверстники.

Но, одарённых детей в школе не так уж и много, и основной контингент — это обычные дети. Уроки физической культуры — единственная возможность реализовать их двигательные способности. Чтобы вывести детей за рамки урока и закрепить привычку к систематическим занятиям физкультурой, больше внимания следует уделять внеклассной спортивно-массовой работе.

Формированию здоровой личности способствует создание особых условий в классе каждым учителем. Например, в Ростове-на-Дону разработана модель профессиональной деятельности. Она включает основные уровни, необходимые для развития здоровой личности — телесных ощущений и реакций, образов и представлений, самосознания и рефлексии, межличностных отношений и социальных ролей, социокультурной детерминации личности, экзистенциальных переживаний и уровень самоактуализации — и задаёт направления, по которым происходит дальнейшее развитие. Такая модель предполагает интеграцию воспитательного, обучающего и здоровьесберегающего аспектов деятельности педагога, однако не учитывает сотрудничество трёх сред, влияние которых испытывает ребёнок: родителей, школы, социума. Кроме того, в ней не сформулированы с достаточной степенью конкретности условия здоровьесбережения в классе.

Задачи оздоровления могут быть реализованы путём проведения типовых мероприятий с учётом следующих аспектов:

- воспитательный (создание и ведение паспорта здоровья с тем, чтобы привлечь внимание учащихся к проблемам здоровья и вызвать желание быть спортсменом, учеником с лучшей памятью или вниманием);
- обучающий (преподавание предмета «Здоровье и здоровый образ жизни»);
- оздоровительный (проведение оздоровительных пауз во время недель здоровья);
- психологический (мониторинг психического состояния учащихся, выработка рекомендаций по комплектованию ученических коллективов; подготовка авторских развивающе-коррекционных программ).

В то же время идея здоровьесбережения реализуется и с помощью полноценного питания учащихся, соблюдения правил гигиены.

Деятельность педагога по здоровьесбережению в классе многогранна. Алгоритм работы по этому направлению включает следующие элементы:

1. Выбор ключевой идеи здоровьесбережения.
2. Формулировка цели, задач, принципов, отбор средств.
3. Выявление возможностей каждого элемента педагогической системы для сохранения здоровья.
4. Исследование программ, положений и других документов, содержащих аспекты сохранения здоровья — формирование авторской концепции.
5. Изучение педагогического процесса (стилей деятельности, характера общения).
6. Беседы с родителями и учащимися — сбор информации о состоянии здоровья участников образовательного процесса.
7. Определение предполагаемых изменений, подбор специалистов и оформление документации.
8. Выбор путей, способов и форм спортивно-оздоровительного образования.
9. Координация деятельности валеолога, психолога, учителя физкультуры, родителей, других учителей, работающих с классом.

Существуют обязательные условия, поскольку сохранение высокой работоспособности, снижение утомляемости школьников возможно только при правильной организации их труда и отдыха. Следует принимать во внимание такие психологические факторы, как положительные эмоции, физическая возможность педагогов, взаимоотношения ребёнка и взрослого, образ учителя.

Сохранению здоровья учащихся и педагогов в классе способствуют и такие организационные условия, как ионизация воздуха люстрой Чижевского; аромато —

и фитотерапия; музыка-, арт-, цветотерапия; занятия йогой; самомассаж, закаливающие процедуры и ежедневная гимнастика; уроки на природе.

В то же время формированию здоровой личности способствуют:

- программы и рекомендации по здоровьесбережению детей, родителей на основе тетрадей здоровья, которые заполняет фельдшер, индивидуальные карты по физическому воспитанию;
- учебные программы и методические разработки, созданные педагогами;
- методика оценки здоровья учащихся и учителей, анкетирование членов семьи;
- положение о деятельности специальных служб (здоровьесберегающей, психологической, медицинской) как единого здоровьесберегающего сектора (нормативные документы, положение о педагоге-организаторе здоровьесберегающей деятельности);
- методика психологической диагностики в комплексе с психологическим проектированием умственного развития детей (уровней тревожности, самооценки, психологического климата в коллективе, развития интеллектуальной сферы).

Отношение к здоровью формируется в раннем возрасте. От того, насколько грамотно решают эту задачу педагоги зависит, станет ли устойчивой потребность человека в здоровом образе жизни. **НО**

**? Я хотела бы определить ребёнка в школу КРО, нас отправляют во вспомогательную. Я туда ребёнка не отдам. Почему нельзя дать ему шанс?** Наталья

Специалисты ПМПК направляют ребёнка в школу, обучение в которой в наибольшей степени позволит ему преодолеть проблемы, связанные с нарушением в его развитии, и овладеть знаниями, которые он способен воспринять. Родители имеют право отдать ребёнка в любую школу. Вопрос состоит в том, что делая выбор, родители думают о ребёнке или о своём нежелании признать, что их дитя не такое как основная масса сверстников? Совпадает ли с возможностями ребёнка та школа, которую выбирают для него родители?

## ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

### ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

**? Как провести урок биологии в 6-м классе у детей с ЗПР? Что нужно учитывать при проведении урока, какие цели и задачи необходимо поставить, какие задания можно дать на уроке?** Наталия

Работа в 5–9-х классах VII вида (для детей с ЗПР) строится в соответствии с программой общеобразовательной школы. Эти дети имеют некоторые психологические особенности, однако их интеллект не нарушен. Обучение в начальной школе должно обеспечить возможность усвоения ими обычной программы с некоторыми изменениями. Статьи, поясняющая эти изменения, опубликованы в журнале «Дефектология» (1993, № 1–4).

**? Девочке 12 лет. Обучена методом глобального чтения. Знает много песен. Посещает школу. Диалога при общении нет. Какие методы обучения чтению подходят ей? Как справиться с аутоагрессией?** А.Н.

Ответить на ваш вопрос невозможно, так как заочно, на основании нескольких слов специалисты не могут давать советы, тем более, что ситуация, видимо, непростая. В коротком письме прочитывается много противоречивого, например:

- глобальному чтению, как правило, обучают детей, имеющих нарушенный слух, но девочка знает много песен, следовательно, она их слышит;
- девочка посещает школу для детей с нарушениями речи, следовательно, они у неё есть;
- девочка склонна к аутоагрессии, однако это не свойственно детям с нормальным интеллектом, имеющим речевые нарушения.

Таким образом, невозможно даже определить, о ребёнке с каким нарушением идёт речь.

**? Входит ли в рабочий день логопеда заполнение тетрадей для индивидуальной работы с детьми и ведение текущей документации (планы, характеристики, заключения), или эта работа должна выполняться по окончании рабочего времени?** Елена

То количество времени, которое составляет нагрузку логопеда, подразумевает только работу с детьми и небольшую часть консультационных часов для родителей. Вся остальная деятельность: подготовка к занятиям, работа с разнообразной документацией происходит во внеурочное время.

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)