**Стратегия включения учащихся в здоровьесберегающую деятельность**

Ливар Людмила Ивановна

педагог дополнительного образования высшей категории

МАОУ «СОШ № 1» г. Соликамска

Здоровье – это здоровые мысли и хорошие привычки. Здоровье – это жизнь, счастье, будущее! Здоровье - это прекрасное состояние человека, правильный образ жизни. Так ответили учащиеся школы №1 на вопрос: «Что такое здоровье?»

Здоровье – главная ценность человека.Умению быть здоровым надо учить, причём начинать эту учёбу надо с детства, и чем раньше, тем лучше.

В современной школе есть ряд дисциплин, в рамках которых ученик получает определённые знания о здоровом образе жизни. Но из-за формального, отстранённого от реальной жизни обучения эти знания почти не применяются школьниками. Знать – еще не значит использовать.

За последние годы отмечен новый подход в решении проблем здоровьесбережения школьников. Это создание системы здоровьесбережения в учебных заведениях, появление школ, содействующих здоровью, разработка рекомендаций для организации работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, критериев оценки по здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности школ.

Авторы рекомендаций приходят к выводу: для того, чтобы достичь результатов в здоровьесбережении детей, необходимо работать в трёх направлениях:

* создание здоровьесберегающего пространства;
* организация физкультурно-оздоровительной и оздоровительно-профилактической работы;
* формирование культуры здоровья.

Именно во втором и третьем направлениях может найти применение способность учащихся самостоятельно не только формулировать цели по сохранению здоровья, но и практически их воплощать.Невозможно заставить ребёнка отлично учиться, как и заниматься своим здоровьем. Ещё И.П.Павлов сделал открытие: если в мозг подавать не мотивированную чувствами информацию, «вне интереса», то в коре головного мозга формируются центры активного подавления и отторжения таких знаний.Поэтому необходимо создание условий для развития мотивации к самопознанию и развитию потребности изучения приёмов и методов, охраняющих здоровье и жизнь.

Общеизвестно, что разъяснения и нравоучения взрослых о пагубных последствиях нездорового образа жизни, почти всегда проходят мимо сознания подростков и оказываются не эффективными. Чаще всего мнение сверстников гораздо авторитетнее, поэтому, необходимо объединять школьников в группы, создавать детские объединения и развивать их деятельность по принципу «равные равным».Дети и подростки – это ресурс для осуществления перемен в решении задач по здоровьесбережению. Необходимо привлекать учащихся к оценке положения (проблем в школе, собственных проблем, своих действий), к планированию и реализации ими же предложенных планов, проектов. Всё это поможет в усвоении и закреплении знаний о здоровье, которые помогут учащимся преодолеть риски и принять позитивные модели поведения.

Необходимо так организовать работу, чтобы инициатива заниматься здоровьесберегающей деятельностью исходила от детей. Идеи подсказывать в общении таким образом, чтобы они считали, что это им в голову пришла умная мысль.

Благодаря этим приёмам было создано детское и молодёжное общественное объединение - ДиМОО «Здоровое поколение». Его деятельность была направлена на освоение знаний и навыков, укрепляющих и развивающих здоровье;пропаганду культуры здоровья;организацию и проведение конкурсов и акций;издательскую деятельность;исследовательскую деятельность;организацию постоянно действующих выставок.

Знания, умения и навыки, укрепляющие и развивающие здоровье, дети получали на уроках «здоровья», на занятиях кружка «Юные учителя здоровья» и в летнем профильном лагере «Здоровейка». Пропаганда здорового образа жизни активистами объединения осуществлялась через «Агентство рекламы здоровья» и студию «Мирославия» (выпуск газеты «Здравствуйте», буклетов, флаеров, создание роликов, презентаций, фильмов, постановка спектаклей и т.д.). Самыми неравнодушными, любознательными и ответственными членами объединения написаны исследовательские работы.«Изучение отношения к природе и здоровью учащихся МОУ «СОШ № 17» (2006 г.)Назарова Дарья. «Самонаблюдение, самопознание, самоконтроль учащихся кружка «Юные учителя здоровья (ЮУЗ)» (2007 г.) Попова Юлия. «Влияние классической музыки на успеваемость учащихся 10 классов МОУ «СОШ №17»(2007 г.) «Электронная немедицинская энциклопедия «Помоги себе сам» (2008 г.) Назарова Дарья. «Взгляд учащихся МОУ «СОШ №17» на проблему табакокурения» (2009 – 2010 г.)Филипьева Елена, Гуральник Дарья. «Исследование зависимости нарушения остроты зрения от деятельности учащихся» (2011 г.) Данилова Дарья.

Используя мудрость «Расскажи мне, и я увижу, покажи мне, и я запомню, вовлеки меня, и я пойму» мы пытались привлечь учащихся к проблеме ухудшения здоровья школьников,подвести их к выводу, что каждый человек, каждый ученик сам несёт ответственность за своё здоровье. Так как только при участии самих школьников в решении задач по здоровьесбережению, мы можем добиться положительных результатов.Для того, чтобы определить исходный уровень и особенности существующего отношения к здоровью с одной стороны, а с другой – оценить эффективность проводимой работы по укреплению здоровья и формированию потребности вести здоровый образ жизни использовался тест С.Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью». Диагностика показала у учащихся положительную динамику развития отношения к своему здоровью. Рост показателей в среднем с 10 до 60 (шкала поступков) не могут не радовать.

Такая стратегия включения учащихся в здоровьесберегающую деятельностьвозможно будет способствовать выпуску из стен школы человека, вооруженного не только знаниями и умениями, но и навыками саморазвития, способного выстоять и преодолеть любые жизненные трудности, человека, который понимает, что он является скульптором своего тела, дизайнером своей души и архитектором своей судьбы.