ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЩИХСЯ

ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Под ЗОЖ мы понимаем способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья детей.

Состояние здоровья наших обучающихся тревожит. Так называемые социально значимые заболевания становятся все моложе. Высок процент обучающихся; страдающих от неврозов, искривлений позвоночника, диабета, аллергии, глазных аномалий. Все эти диагнозы чаще всего ставятся еще в детском возрасте. В последнее время средства массовой информации начинают сообщать о новых болезнях, появляющихся в результате некачественного питания, недоедания подростков, в результате психического напряжения. Все это делает еще более актуальным вопрос о культуре здоровья как о важном компоненте целостного развития обучающихся. Важен и тот факт, что здоровье ребенка, как и взрослого человека, значительной степени зависит от него самого. Таким образом, чтобы сформировать ценностное отношение к своему здоровью у окружающих, следует не только говорить о его значении для человека, но и вносить в жизнь элементы здраво творчества, обогащать школьников привычками и навыками, которые избавляют человека от тяжелых напряжений, т.е. формировать культуру здоровья. При этом следует использовать все современные технологии, которые прекрасно вписываются в работу по формированию здоровья. Процесс формирования ЗОЖ проходит-как через программный материал, так и внеклассную и внешкольную работу.

Одной из интересных и результативных форм деятельности является создание семейного клуба. Еще совсем недавно сочетание слов «семейный клуб» вызывало скорее недоумение, чем интерес. Семья испокон веков была чем-то камерным, интимным: процессы, происходящие там, вовсе не предназначались для постороннего глаза. А тут клуб, то есть нечто открытое, бурлящее. Однако все больше родителей (в первую очередь молодых, конечно) стали осознавать тот. в общем-то, очевидный факт, что в настоящее время семье все труднее и труднее справляться со многими функциями, связанными с воспитанием подрастающего поколения, в том числе и с воспитанием ЗОЖ.

Семейные клубы — это неформальные объединения родителей и детей для решения практических задач воспитания. В основе деятельности клуба — добровольность. Здесь не может быть приказов, назначений на должность, поручений вопреки желанию самого исполнителя. Семейные клубы очень полезны для неполных семей, в которых дети испытывают дефицит образцов поведения, мужского или женского. Такие клубы фактически необходимы единственным детям в семье. Являясь членами семейного клуба, люди чувствуют себя более защищенными, уверенными в

жизни. Самопознание, преодоление эгоцентризма и развитие способности сопереживать, сочувствовать другим людям, личностное развитие членов такой общности через многообразные формы совместной деятельности — вот социально-психологический смысл деятельности семейного клуба. Добрые традиции, заложенные в клубе, сплачивают семью, позволяют сберечь те зерна разумного и доброго, которые старшими членами семьи были найдены раньше, и сделать их достоянием подрастающего поколения.

Семейный клуб «Мы вместе» в нашей школе работает второй год. Главный принцип создания — принцип возможности охватить обучающихся новой организационной формой по формированию здорового образа жизни, в том числе и из неблагополучных семей, из неполных семей, при минимальных затратах и активном участии взрослых. Успехи в формировании ЗОЖ могут быть достигнуты только в союзе с родителями, т.к. именно взрослые играют наиболее важную роль в этом процессе, именно родители своими действиями и поступками показывают, как нужно заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Принцип участия — привлечь всех участников клуба к деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек на добровольной основе.

В клубе решаются следующие задачи:

1) пропаганда здорового образа жизни, воспитание ответственного отношения к своему здоровью у каждого члена клуба;

2) привлечение родителей к воспитанию потребности в ЗОЖ у своих детей;

3) организация активного досуга детей и родителей, в том числе и из неблагополучных семей;

4) создание атмосферы доверия, взаимопомощи, взаимопонимания, развитие навыков общения между детьми и родителями.

Занятия проходят 2 раза в месяц, места проведения: школьный спортзал, спортивная площадка возле школы, хоккейный корт, школьная лыжная база.

Приятно находиться на занятиях семейного клуба в спортзале. Ведь тут царит атмосфера любви и семейного азарта. Взрослые участники во время состязаний переживают, как дети, если проигрывают, по-настоящему расстраиваются, зато победители пребывают «на седьмом небе» от счастья. Сколько положительных эмоций испытывают дети, катаясь на катке под взглядами своих родителей, начинающие с помощью родительской поддержки, делают первые шаги. С какой любовью, восхищением болеют во время хоккейных баталий дети за родителей, и наоборот. Одна из форм активного отдыха детей и взрослых — это выход на природу, поэтому мы

постоянно ходим в туристические походы, экскурсии. Вот где проявляются взаимовыручка, поддержка, трудолюбие. В походе все как на ладони, ни за кого не спрячешься. Именно во время походов создаются благоприятные условия для формирования дружеских отношений между родителями, детьми и родителями. Каждую четверть в школе проходит «Праздник Здоровья». Во время встреч члены клуба обсуждают свое участие в празднике, в каких видах состязаний примут участие, какой будет форма одежды, эмблема команды.

Таким образом, занятия в клубе носят не только познавательный характер, но и служат формой организации отдыха детей и родителей, приобщения их к спорту, ЗОЖ.

Итоги работы клуба показывают:

1. Взрослые стали больше времени проводить со своими детьми.

2. У школьников изменилось отношение к физкультуре.

3. Несколько семей приобрели спортинвентарь для дома.

4. Дети стали посещать бассейн и каток вместе с родителями.

5. Появилось больше взаимопонимания, взаимоуважения друг к другу между членами семьи.

Подобный опыт — пусть пока небольшой, но все-таки кирпичик в строительстве здорового общества. Меняется время, меняются люди. Но проблема остается неизменной — проблема здоровья детей. Только в семье, только совместно с родителями мы сможем воспитать здоровое поколение.