

**О.Ф. Фомченко**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ШКОЛЕ**

Актуальность работы состоит в том, что в настоящее время здоровье населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего, и динамика развития показателей здоровья неблагоприятна. Два школьных урока физической культуры в неделю не позволяют у учащихся полностью выработать потребность к регулярным занятиям физической культурой. Внеклассная спортивная и физкультурно-оздоровительная работа становится неотъемлемой частью педагогического процесса, направленного на воспитание всесторонне физически и духовно развитой личности. Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации: спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях и др. Одной из наиболее эффективных форм работы с учащимися в указанном направлении является организация и проведение в течение учебного года в учреждениях образования страны Дней здоровья, спорта и туризма.

Содержание Дней здоровья, спорта и туризма тесно связано с учебно-воспитательным процессом и является продолжением действующих учебных программ по физической культуре. В процессе подготовки и проведения Дней здоровья, спорта и туризма происходит закрепление и совершенствование учебного материала, изученного на уроках физической культуры и здоровья. Кроме этого, у учащихся расширяются и углубляются знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований формируется стойкая мотивация для занятий тем или иным видом спорта.

Целью проведения Дней здоровья, спорта и туризма является создание условий для формирования у обучающихся и педагогов полезных навыков здорового образа жизни. Организаторам Дня здоровья необходимо исходить из определения здоровья, данного в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Здоровье – "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". В связи с чем задачами Дня здоровья в школе могут быть: привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; использование возможностей каждого учебного предмета в формировании навыков здорового образа жизни; привитие интереса к полезным поведенческим привычкам (гигиеническим, двигательным и т. д.); получение знаний детьми о здоровье человека, гигиене тела, культуре безопасности; включение в занятия спортом большинства учащихся и их родителей, непосредственно самих педагогов; взаимодействие с учреждениями дополнительного образования детей, социумом (поликлиники и другие медицинские учреждения).

При проведении Дней здоровья руководствуются следующими педагогическими принципами: добровольность участия в мероприятиях каждого учащегося; участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей; формирование у детей потребности в здоровом образе жизни; создание у ребенка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования; способность педагогов к неформальному общению с детьми; возможность выбора форм и методов в зависимости от особенностей конкретного возраста, пола, состояния здоровья и взаимоотношений педагогов, детей и родителей; создание условий для участия в мероприятиях детей, имеющих недостатки в развитии; сотворчество педагогов и детей; максимальное развитие детской инициативы; взаимодополняемость общеобразовательных программ, в рамках которых изучаются основы здорового образа жизни, форм внеурочной воспитательной работы, дополнительного образования детей; тесное взаимодействие с

семьей.

День здоровья является важным элементом системы мер по формированию здорового образа жизни, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения детей. Использование многообразных форм организации и проведения дней здоровья, спорта и туризма в практике работы учреждений образования активизирует пропаганду регулярных занятий физической культурой и спортом среди учащихся, приобщает их к систематическим занятиям в физкультурных кружках и спортивных секциях.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к Дням здоровья, спорта и туризма, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор и использование упражнений, подвижных и народных игр, спортивных соревнований должны соответствовать возрастным особенностям учащихся и проводиться при безусловном соблюдении действующих правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учреждениях образования.

В учреждениях образования республики Беларусь планируются и проводятся для учащихся вторую субботу каждого месяца в течение учебного года Дни здоровья, спорта и туризма, с участием всех учащихся учреждения образования.

При этом рекомендуется планировать и проводить мероприятия одновременно со всеми классами по подгруппам – отдельно для учащихся начальной, базовой и средней школы. Продолжительность мероприятий, как правило, не должна превышать: трех часов для учащихся I–IV классов, четырех часов для учащихся V–IX классов и пяти часов для учащихся X–XI классов.

Тематика дней здоровья, спорта и туризма должна учитывать: возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции учреждения образования, наличие спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, участие родителей, классных руководителей, других педагогических работников.

В содержание дней здоровья, спорта и туризма следует включать: подвижные, народные и спортивные игры, игры на местности, туристские походы (пешие, лыжные и др.), соревнования по смотру уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси», открытые старты (дни рекордов), «Олимпийская снежинка», «Золотая шайба», «Неделя лыжника», «День бегуна», «День метателя», а также внутришкольные соревнования по гимнастике, баскетболу, волейболу, гандболу, настольному теннису, туризму. Для учащихся начальных классов рекомендуется проводить «Вас вызывает Спортландия!», «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», а в зимний период – различные мероприятия с катанием на коньках, лыжах, санках, метанием снежков и др.

Подготовка и проведение дней здоровья, спорта и туризма требует участия не только учителей физической культуры, но и всего педагогического коллектива, а так же родительского актива учреждения образования. В начале учебного года разрабатывается календарь Дней здоровья, спорта и туризма на учебный год. Затем составляется положение о Дне здоровье или сценарий.

При организации и проведении Дней здоровья, спорта и туризма необходимо красочно оформить места проведения соревнований. При подготовке мест соревнований необходимо соблюдать не только санитарно-гигиенические нормы, но и действующие «Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» (утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10).

Организаторам внутришкольных спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий следует помнить, что школьники, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения, не допускаются к участию в

названных мероприятиях.

Одной из важнейших форм организаций здорового досуга учащихся являются туристские походы, которые способствуют не только укреплению здоровья учащихся, но и обеспечивают их активный отдых. Они планируются и проводятся в сентябре-октябре и в конце мая – начале июня. Лыжные походы планируются в соответствии с погодными условиями и наличием снежного покрова.

Самыми неожиданными способами проведения Дней здоровья могут быть: конкурс «Здоровому телу – здоровая пища»; интеллектуальные игры, расширяющие представление учеников о здоровом образе жизни; среди старшеклассников – диспуты, круглые столы на тему здоровья; театрализованное «проигрывание ситуаций», в которых человеку может потребоваться медицинская помощь и надо суметь ее вовремя оказать. Из спортивных соревнований можно проводить не только традиционные футбол и волейбол, но и турниры по настольному теннису, армрестлингу, шахматам и даже русской лапте.

Освобождённые учащиеся, а также учащиеся специальных медицинских групп присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей по поддержанию дисциплины и порядка, помощников учителей физической культуры в качестве судей, помощников судей, в качестве фотокорреспондентов, следят за ходом соревнований, берут интервью у участников и гостей. На основе собранной информации выпускается газета, проводится конкурс «Лучший фоторепортаж» с номинациями: «Стопкадр», «Самый смешной», «Воля к победе», «Самая дружная команда» и др.

Таким образом, проведение Дней здоровья, спорта и туризма способствует достижению максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом. Дни здоровья, спорта и туризма призваны содействовать оздоровлению и предупреждению утомления школьников. Как показывает практика, разнообразие видов оздоровительных занятий, праздников, развлечений с валеологической направленностью дают положительные результаты в оздоровлении и формировании поведенческих навыков здорового образа жизни школьников.

Самыми распространенными формами Дня здоровья являются спортивный праздник, спортландия, туристская прогулка, поход, спортивные игры, эстафеты, лыжный пробег, кросс, «Папа, мама, я – спортивная семья». Местом для проведения Дня здоровья может оказаться не только территория школы, но и ближайший парк или рекреация.

Физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических качеств и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.