

## **Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.**

М. В. Остапенко

Учитель начальных классов

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни определяют следующие педагогические условия:

готовность педагога к осуществлению соответствующей деятельности в системе образования, осознанием социальной и личностной значимости работы по сохранению и укреплению здоровья, в интересе к ней, в желании и потребности воспринять и использовать необходимые для этого знания. Чтобы добиться успеха, педагог должен прежде всего приобрести авторитет у учащихся, понимать их, жить их интересами;

следование технологическому циклу организации воспитательного взаимодействия в ходе освоения ценности здорового образа жизни;

использование воспитательного потенциала элективных курсов, вариативных форм внеучебной работы на основе системного и деятельностного подходов;

создание ситуаций нравственного выбора (ведущий фактор в процессе воспитательного взаимодействия);

применение системы отслеживания интересов, установок, ценностных ориентации школьников на каждом этапе формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

моральное и материальное стимулирование учащихся - приверженцев здорового образа жизни.

Выстроенная определенным образом система формирования ценностного отношения к здоровью школьника обладает явным преимуществом перед воспитательной работой, осуществляемой стихийно или в виде набора «мероприятий», поскольку последовательно, неуклонно приобщает учащегося к определенным жизненным ценностям в том числе к здоровому образу жизни.

Формирование у ребят ответственности, в том числе и за своё здоровье, - воспитательный процесс, который я рассматриваю в качестве одной из важнейших задач в своей работе.

Моя задача - научить ребят общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья. Современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число важнейших для человека приоритетов задачу самому научиться не болеть, быть здоровым.

Подготовить ребят к самостоятельной жизни, значит сформировать у него адекватные механизмы адаптации - физиологической, психологической, социальной. Создаю на уроке модели реальных условий жизни - те мостики, которые позволяют ребенку в дальнейшем использовать полученные знания, умения, навыки на практике, а не тяготиться ими как информационным балластом. Это искусство - подготовка ребёнка к реальной жизни -

определяет профессионализм учителя, является содержанием "педагогической адаптологии", рассматривающей в определённом аспекте многие проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья ребят.

Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы составлять единое целое - дорогу к здоровью.

Я не должна "навязывать" ученику информацию, ученик должен запросить её у учителя и получить требуемый ответ. Моя задача - научить ученика спрашивать. Для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Количество и качество задаваемых ребёнком вопросов служит одним из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, тренирует его успешность в учебной деятельности. Урок проходит на более высоком эмоциональном фоне, сопровождается дополнительной тренировкой коммуникативных навыков у ребят и большей удовлетворенностью от урока, как у меня, так и у моих ребят. Все это - косвенные подтверждения здоровьесберегающего эффекта технологии. Творческий характер образовательного процесса - крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс не только служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы класса - развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Обучения без творческого заряда - не интересно, является насилием над собой, которое разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так само по себе.

Важный принцип здоровьесбережения состоит в оценке учителем того, какой, ценой для здоровья конкретный учащийся, с учётом всех его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, должен расплатиться за полученные на уроке знания, умения, навыки.

"Цена обучения для здоровья" - критерии, которые при использовании здоровьесберегающих технологий служат мне мерилем допустимости тех или иных педагогических воздействий.

Одним из индикаторов оценки может служить степень интереса школьника к учебе, конкретному предмету, часто облеченное желание или нежелание идти в школу. Ученик, для которого школа - тяжёлое и неприятное испытание, каждодневно оставляет в её стенах частичку своего здоровья.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организацией урока являются физкультминутки или музыкальные паузы. Я обязательно провожу на уроке минутки отдыха, после которых ребята работают быстрее, с хорошим настроением.

Наш класс самый зелёный в школе. Выращивание растений целесообразно, связано с задачами сохранения и укрепления здоровья.

Растения - наши молчаливые друзья и помощники, чудесные целители и врачеватели. Они дарят детям ни чем не заменимый кислород, поглощают

вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшая воздействие уличного шума. В классе растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясь чуткими хранителями безопасности и покоя.

Я решаю и другую не менее важную задачу - воспитательную. Выращивание растений, уход за ними выполняют сами ребята. Привлекаясь к уходу за цветами, дети приучаются бережно относиться к ним, значит, и ко всему живому, получая, тем самым, основы экологического воспитания.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от юмористической составляющей педагогического общения. "Хороший смех дарит здоровье". Я считаю, что учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Чувство юмора - один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьезность - признак психологического нездоровья. Я считаю, что улыбка, искренний смех ребенка на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Несколько уместных и умных шуток в течение урока - показатель его качества, критерий для оценки. Я считаю, что ролевые игры, пение, художественное оформление класса, актового зала, школы - это не лечебные, а образовательные формы работы.

Я провожу беседы о значении самонаблюдений для сохранения здоровья, для соблюдения правильного режима дня, указываю на недопустимость появления вредных привычек. Рассказываю ребятам о сущности каждого показателя (боль, настроение, сон, самочувствие, аппетит), о его благоприятных и неблагоприятных изменениях, путях исправления возникших отклонений. Изучив динамику результатов наблюдений за соблюдением здоровья моих учеников, я вместе с родителями подвожу итоги работы по здоровьесбережению моих подопечных.