

Белкова Виктория Николаевна

студентка

Чистякова Наталия Николаевна

доцент

ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»

г. Череповец, Вологодская область

ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

***Аннотация:** как отмечает автор данной статьи, главное для педагога – работа по формированию установки на здоровый образ жизни учащихся и правил здорового образа жизни. Очень важно, чтобы эта работа не была фрагментарной, а имела целостный системный характер. Результатом этой работы должно стать возрастание мотивационных установок учащихся к ЗОЖ, снижение количества пропусков учащихся по болезни, возрастание качества знаний, возрастание уровня воспитанности.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, учебно-воспитательный процесс, установка, научно-методическое обеспечение.*

Одной из главных задач современной российской школы является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них здорового образа жизни. Ухудшение здоровья детей связано, прежде всего, с экологическим и социально-экономическим кризисом в стране. Ребенок значительную часть времени проводит в школе, поэтому необходимо делать все от нее зависящее, чтобы обеспечить физическое и психическое здоровье учащихся и решать это надо в комплексе [6, с. 211].

Научно-методическое обеспечение формирования установки на здоровый образ жизни включает в себя разработку и внедрение научных методов и средств достижения запланированных параметров качества объекта.

Понятие «установка на здоровый образ жизни» рассматривается как готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию

окружающей действительности, в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека.

По мнению прогрессивных педагогов прошлого, современных ученых, первым и главным средством воспитания является содержание образования. Тема «Здоровье» в начальных классах непосредственно рассматривается в курсе таких дисциплин, как окружающий мир и физическая культура. Однако, свой вклад в решение задачи сохранения здоровья школьников могут и должны внести все учебные дисциплины при определенной корректировке их содержания. Одним из средств обучения, позволяющим эффективно решать задачу формирования ЗОЖ, являются валеологические задачи, которые могут иметь место на любом уроке, в том числе на уроках математики.

Пример такой задачи: «В течение суток сердце сокращается 8 часов, а отдыхает в 2 раза больше. Сколько часов отдыхает сердце в течение суток? Какую работу выполняет сердце? Назовите факторы, неблагоприятные для работы сердца».

На уроках русского языка должна проводиться словарная работа. Например: С.хар, м.л.ко, к.ньки,.рбуз, к.пуста,.гурец, п.мидор, м.рковь.

Задание: Найди лишний продукт, который вреден для здоровья в больших количествах. (Сахар.) Почему?

Списывание текста о здоровье.

Окружающий мир имеет большие возможности в формировании установки на здоровый образ жизни. Например изучение следующих тем:

Режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня, личная гигиена закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья, правила организации домашней учебной работы: подготовка рабочего места, его освещенность и другие.

На протяжении всего учебного года должны проводиться классные часы, с привлечением медицинского работника, по следующим направлениям:

- здоровье и здоровый образ жизни;
- режим дня, учебы и отдыха;

- основы правильного питания;
- личная гигиена;
- значение физкультуры и закаливания;
- вредные привычки;
- чувства и эмоции человека;
- безопасность в доме, на улице, на дорогах;
- детский травматизм;
- профилактика заболеваний [4, с. 234].

Важнейшим направлением в воспитании здоровых детей является организация экскурсий. Виды проводимых экскурсий различны. Это и экскурсии в природу, и в музей, на выставки, в библиотеку, театры, на различные производства. Важное место в плане работы учителя занимают экскурсии в природу, где учащиеся общаются с природой, наблюдают взаимоотношения природных объектов и их связь со средой обитания. Проведение таких экскурсий повышает работоспособность учащихся, активизирует их интерес к познанию, воспитывает любовь к окружающему миру. Все эти показатели благотворно воздействуют на психику школьника, на его состояние физического и психического здоровья [2, с. 142].

Для повышения уровня сформированности установки на здоровый образ жизни у младших школьников, должна проводиться просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

– привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований [1, с. 123].

Вместе с детьми и родителями должны проводиться спортивно-развлекательные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты».

В тематику родительских собраний включаются вопросы сохранения здоровья детей и привитие полезных привычек.

Участвуя в различных праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребёнка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей. Они видят, какую радость и пользу приносят ребёнку спортивные игры и состязания, участие в праздниках и классных часах.

Таким образом, школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А главная цель педагогической деятельности учителя- воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.

Список литературы

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: Методические рекомендации / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: Сфера, 2011. – 231 с.

2. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: Методическое пособие // Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. – М.: Глобус, 2010. – 165 с.

3. Иванов О.А. Здоровьесберегающие технологии учебного процесса / О.А. Иванов, И.И. Колисник, М.Ю. Михайлина [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2010. – 142 с.

4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с.

5. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка обучающихся в школе // Практика административной работы. – 2006. – №1. – 224 с.