

Подорога Оксана Владимировна

учитель начальных классов

Черкашина Оксана Николаевна

учитель начальных классов

Калашник Валентина Анатольевна

учитель начальных классов

МБОУ «НШ – Д/С №44» г. Белгорода

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: данная статья посвящена проблеме формирования и повышению мотивации здорового образа жизни у младших школьников. Обоснована актуальность исследуемой темы. В работе исследованы формы и методы повышения мотивации здорового образа жизни у младших школьников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, инновационные процессы, мотивация, физкультминутка, двигательная активность.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье дошкольников. Поэтому приходя в первый класс, многие дети уже имеют отклонения в состоянии здоровья, в том числе и психофизиологические. Следовательно, очень остро стал вопрос: как сберечь здоровье ребёнка и дать ему возможность успешного обучения. Поэтому школа и семья призваны с детства заложить основы ЗОЖ (здоровый образ жизни).

Характерной особенностью современной школы является активизация инновационных процессов в образовании. Предлагается иное содержание, иные подходы, право, отношение, поведение, иной педагогический менталитет. Существенную роль в разрешении данной ситуации играют повышение мотивации к здоровому образу жизни. Одним из приоритетных направлений нашей работы

является формирование представлений о здоровом образе жизни, внедрение новых инновационных подходов в образовательный процесс. Считаем необходимым выстроить педагогический процесс таким образом, чтобы дети сами добывали знания, на основе которых нашли пути для самостоятельного оздоровления. По словам К.Д. Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий». Наша классно-урочная система, на протяжении многих лет оправдывает себя. Тем не менее, остаётся острым вопрос: как совместить сидение за партой и подвижность ребёнка? Как совместить получение знаний и переключение внимания во время движения? Что же делать? Что изменить в своей работе?

Целью нашей педагогической деятельности является реализация инновационного подхода к содержанию работы по формированию у детей здорового образа жизни.

Определяются следующие задачи:

- 1) формирование мотивации к получению знаний о ЗОЖ и их применение в жизни ученика;
- 2) развитие социального партнерства и свободного общения с родителями в целях решения вопросов сохранения здоровья обучающихся;
- 3) создание пространственно-развивающей среды в формировании представлений о ЗОЖ.

Что нужно для этого сделать? По нашему мнению, надо повысить личную мотивацию ученика к здоровому образу жизни. По новым санитарным правилам и нормам (СанПиН 2,4,2 – 576–96, п.2,9,7) в начальной школе плотность учебной работы обучающихся на уроках не должна превышать 80%. В оставшееся время – ежедневно 30–45 минут, должны проводиться физкультминутки, с целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения. Одним из важнейших условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима. Он позволяет удовлетворить физиологическую

потребность ребёнка в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности в течение всего учебного дня. К средствам двигательной активности относятся такие действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это -физические упражнения, физкультминутки, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, подвижные дидактические игры.

Физкультминутки – это не только элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья. Дети выполняют несложные физические упражнения в интересной и доступной для них игровой форме. Это принципиально отличается по характеру воздействия и приводит к гармонизации всего организма ребенка и настройки его на самоисцеляющее начало. Необходимо помнить, что все комплексы физических упражнений должны соответствовать следующим критериям: доступности их освоения и выполнения для детей младшего школьного возраста, не имеющих специальной подготовки; приспособленности к выполнению в условиях современной школы, возможности непосредственно ощутить результаты занятий.

Проводимые учителем тематические классные часы, индивидуальные беседы, лектории, викторины способствуют повышению интереса к формированию ЗОЖ. Большое значение в повышении мотивации здорового образа жизни является личный пример педагога. Воспитание здорового образа жизни школьника стоит самых больших стараний и усилий: нужно показывать на своём личном примере, что учитель за здоровый образ жизни, больше общаться и проводить время вместе на свежем воздухе (прогулки, экскурсии), а самое главное, уважать в своем ученике личность. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Эту работу по повышению мотивации ЗОЖ необходимо проводить не только на уроках, но и во внеурочное время. Важнейшим направлением в воспитании здоровых детей является организация экскурсий. Это и экскурсии в природу, и в музей, на выставки, в библиотеку, театры, на различные производства. Проведение таких экскурсий повышает работоспособность обучающихся, активизирует их интерес к познанию, воспитывает любовь к окружающему миру. Данные показатели благотворно воздействуют на психику школьника, на его состояние физического и психического здоровья.

Существенное значение в создании благоприятных условий для формирования у обучающихся представлений о здоровом образе жизни играет и семья ребёнка. Правильно организованная работа с семьёй ученика обеспечивает формирование здорового образа жизни и сохранения здоровья.

Родители должны выступать, как социальные партнёры в едином образовательном процессе. Социальное партнёрство – это один из инновационных подходов в образовательной деятельности. С этой целью считаем обязательным привлечение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в классе и школе.

Это способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа помогает эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – это вершина, на которую постоянно нужно взбираться самому». Поэтому смысл воспитания здорового образа жизни у школьников сводится к мотивации, причем конечной целью должно стать формирование самомотивации, ведения здорового образа жизни.

Список литературы

1. Левина М.М. Технологии профессионального педагогического образования / М.М. Левина. – М.: Академия, 2001.
2. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта / Э.Б. Кайнова. – Изд-ва: Форум; Инфа-М, 2007.