

**Плужникова Светлана Николаевна**

студентка

ФКПОУ «Оренбургский государственный

экономический колледж интернат»

г. Оренбург, Оренбургская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ**

### **И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация:* автор статьи считает, что проблема здоровья, развития и воспитания детей остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья.

*Ключевые слова:* воспитание, здоровый образ жизни, обеспечение, развитие.

Актуальность выбранной мною темы заключается в общепризнанном факте того, что здоровье является базовой потребностью человека, а здоровье человека определяет именно образ жизни. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Психологи-практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущую агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. На фоне сложных экономических условий нашего времени особенно остро стоит проблема здоровья. Именно поэтому надо учить своих воспитанников осознавать себя как часть природы и понимать ответственность перед обществом за состояние своего здоровья. Но как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающими миром, с людьми? Секрет этой гармонии прост: *здоровый образ жизни*.

Целью деятельности педагога является обеспечение воспитаннику устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, развитие поведенческих навыков и ответственного отношения к собственному здоровью и его сохранению. Задачи: способствовать развитию у детей умения определять своё состояние здоровья через эмоционально-физические ощущения; пробуждать у детей интерес к физиологии организма и взаимосвязи основных функций некоторых систем, таких, как пищеварение, дыхание, опорно-двигательный аппарат, зрение и т. д.; способствовать развитию представлений о том, что полезно и вредно для организма; создавать условия развития осознанного отношения к своему поведению и деятельности в аспекте здорового образа жизни, устойчивости здоровых поведенческих навыков и некоторых способов самопомощи, самокоррекции и самосовершенствования.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя». От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, вера в свои силы и возможности и духовная жизнь в целом.

Здоровье состоит из нескольких компонентов:

Соматическое – текущее состояние органов и систем организма человека.

Физическое – уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое – состояние психической сферы, душевного комфорта.

Нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности.

Ребенка можно назвать здоровым, если он:

В физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;

В интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;

В нравственном плане – честен, самокритичен,

В социальном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Сам термин «здоровье» рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова).

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, действующие на здоровье ребенка.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Таким образом, все используемые на уроке учителем технологии, педагогические приемы могут быть оценены по критерию влияния их на здоровье учащихся.

Задачи школы и каждого учителя, воспитателя по подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают необходимость формирования у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. Для этого совершенно недостаточно теоретических знаний, получаемых учениками в рамках школьной программы. Основная цель работы учителя и воспитателя в данном направлении – воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- изучение состояния здоровья учащихся;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие двигательных способностей;
- расширение кругозора;
- воспитание культуры общения, формирование нравственных и волевых качеств;
- организация физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

Изучение состояния здоровья учащихся состоит в тесном контакте с работой медицинской службы. При поступлении ребенка в школу нужно изучать его

медицинскую карту, где отражены физические и психические параметры его здоровья. И на протяжении всего нахождения ребенка в школе нужно вести работу по выполнению рекомендаций врачей. Также нужно проводить родительские собрания, а также индивидуальные беседы с родителями о привитии детям навыков здорового образа жизни. Совместно с социальным педагогом регулярно посещать семьи своих воспитанников с целью обследования их жилищно-бытовых условий. Организовать с детьми разнообразные занятия: беседы, дидактические игры, оздоровительные минутки, творческие и деловые игры, игры-инсценировки, комплекс упражнений, общение с природой, что способствует расширению кругозора, воспитанию культуры общения, формированию нравственных и волевых качеств. Развитием двигательных способностей детей нужно заниматься с момента поступления учащихся в школу. Например, проведение утренней зарядки; во время самоподготовок и бесед – физкультминуток. На занятиях по подразделу «Питание и здоровье» учить детей правилам хорошего тона, формированию и закреплению принципов здорового питания. Акцент нужно делать на то, чтобы создать условия для формирования переноса усвоенного навыка и связанного с ним представления из учебно-воспитательной ситуации в повседневную жизнь. Каждое занятие должно содержать познавательный материал. В конечном итоге все занятия приносят детям радость, чувство удовлетворения, понимания значимости изучения данного направления. Невозможно воспитать ребенка без личного примера. Только личный пример рождает в детях с нарушением интеллекта искреннюю заинтересованность. Нельзя говорить о добром отношении к другим и в то же время быть сердитым, раздраженным, нельзя говорить о правильном питании и в то же время вскакивать из-за стола, есть стоя. Нельзя говорить о вреде тех или иных продуктов и в то же время употреблять их самому в пищу. Нельзя говорить о пользе занятия спортом, а самому избегать этого. Поэтому педагогам коррекционной школы нужно быть примером своим детям, чтобы они усвоили знания и навыки здорового образа жизни.

## ***Список литературы***

1. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании: Хрестоматия по курсу «Коррекционная педагогика и специальная психология». – М., 2001.
2. Екжанова Е.А. Технологии, укрепляющие здоровье, в системе обучения коррекционно-развивающих специальных дошкольных учреждений / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2002. – №4.
3. Зыкова Т.С. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I и II вида / Т.С. Зыкова, Э.Н. Хотеева. – М.: Владос, 2003.
4. Карпунина О.И. Специальная педагогика в опорных схемах / О.И. Карпунина, Н.В. Рябова. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
5. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Новые учебные программы и методические материалы: В 2 кн. / Под ред. А.М. Щербаковой. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
6. Обухова Л.А. Уроки здоровья / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина // Начальная школа. – 2002. – №6.
7. Чаркова Ф.В. Азбука здоровья / Ф.В. Чаркова // Начальная школа. – 2001. – №7.
8. Шаповалова Л.А. Факультатив «Полезные привычки» / Л.А. Шаповалова // Начальная школе. – 2003. – №1.
9. Назаренко О.И. Формирование здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья через использование современных здорово-вьесберегающих технологий во внеурочное время [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.metod-kopilka.ru/formirovanie\\_zdorovogo\\_obraza\\_zhizni\\_u\\_detey\\_s\\_ogranichennymi\\_vozmozhnostyami\\_zdorovya\\_-17250.htm](http://www.metod-kopilka.ru/formirovanie_zdorovogo_obraza_zhizni_u_detey_s_ogranichennymi_vozmozhnostyami_zdorovya_-17250.htm) (дата обращения: 16.11.2016).