

**Романцова Гелена Александровна**

воспитатель

**Махлина Людмила Владимировна**

воспитатель

ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат»

г. Шебекино, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ВОСПИТАННИЦ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

***Аннотация:** в данной статье говорится о том, что проблемы со здоровьем обучающихся актуальны в практике семейного и общественного воспитания и каким образом эта актуальная задача по сохранению и укреплению состояния здоровья воспитанниц, формированию позитивного отношения к своему здоровью решается в Шебекинской гимназии-интернате во внеурочной деятельности.*

***Ключевые слова:** формирование мотивации, воспитанницы, здоровый образ жизни, внеклассные мероприятия, гимназия-интернат.*

Здоровьесберегающие технологии являются одним из приоритетных направлений в образовательной системе Российской Федерации. «Здоровье – всему голова» – гласит народная мудрость. Здоровье – самая актуальная тема для всех времён и народов, а в XXI веке становится первостепенной. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, перегрузки. К сожалению, немало людей, не соблюдающих самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

Многие подростки имеют неточное и неполное представление о сущности здоровья человека и его аспектах, о факторах, определяющих здоровье, о компонентах здорового образа жизни. Школа должна обеспечить физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье, т. е. оптимальное развитие этих

сфер личности учащихся. А наиболее верный путь решения проблемы сохранения здоровья – формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

Однако, самые энергичные усилия педагогов и медицинских работников не могут гарантировать здоровья. Никто не может за подростка сделать зарядку, вовремя расслабиться, отказаться от рюмки вина и сигареты. Чтобы быть здоровым, надо захотеть стать им. Для этого следует вести здоровый образ жизни. Как заставить себя вести здоровый образ жизни? Для этого необходимо создать установку на здоровый образ жизни.

Необходимо постепенно формировать у школьников убеждение в том, что успешность и высокое качество жизни зависят от собственной культуры человека, от того, насколько внимательно и заботливо он сам относится к здоровью – своему, других людей, к состоянию социокультурной и природной среды. Понимание школьниками здоровья как эстетической и нравственной ценности, а не просто как «внутреннего ресурса человека», повышает привлекательность здорового образа жизни, активизирует позицию учащихся в преодолении трудностей.

Как же можно создать заинтересованность и готовность (установку) вести здоровый образ жизни? Для установки любой формы поведения необходимы два момента: цель должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Можно выделить несколько факторов, существенных для мотивации к здоровому образу жизни:

- знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;
- желание быть хозяином своей жизни – вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты;
- положительное отношение к жизни – взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;
- развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь.

В Шебекинскую гимназию-интернат «Лада» девочки поступают в 7 класс в большинстве своём с невысоким уровнем мотивации к ведению здорового образа жизни. Это подтверждает проводимое на начальном этапе анкетирование на выявление отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни. В гимназии воспитанницы находятся круглосуточно. Во второй половине дня проводятся мероприятия внеурочной деятельности, внеклассной работы. Чтобы формирование установки на здоровый образ жизни проходило эффективно, следует: во-первых, при организации и проведении внеклассной работы обязательно ставить цели. Во-вторых, перед началом необходимо определить ожидаемые результаты. В-третьих, воспитатель должен обладать высокими личностными качествами для установки контакта педагога с детьми.

Формированию здорового образа жизни воспитанниц в полной мере способствует организация внеурочной деятельности. В связи с этим, в нашей гимназии-интернате систематически проводятся внеклассные мероприятия: дни здоровья, конкурсные программы, конкурс стенгазет, плакатов, рисунков, трудовые операции, акции, защита проектов и др. Так корректирующая гимнастика с целью исправления нарушений осанки в хорошо оборудованном тренажёрном зале входит в расписание дополнительного образования как обязательная. Тематические дни здоровья проводятся ежемесячно с учётом времени года. Гимназия расположена рядом с сосновым бором, поэтому ежедневно организуется «Тропа здоровья». Весной и осенью на базе БЕЛгу организуются турслёты. В тёплое время года воспитанницы с удовольствием совершают пробежки вокруг гимназии утром и вечером. Контроль за осанкой ведётся и на уроках, и во время приёма пищи. А в часы, отведённые для выполнения домашнего задания, кроме этого, проводятся физпаузы и выполняются комплексы упражнений для глаз. В рамках занятий дополнительного образования активно работают секции волейбола, баскетбола, спортивного ориентирования. В секции дзюдо и самбо воспитанницы регулярно добиваются побед в соревнованиях различных уровней. Многие сдают нормы комплекса ГТО и добиваются неплохих результатов.

В своём классе нами проведена определённая работа по формированию мотивации к здоровому образу жизни у воспитанниц. Это и часы общения «Оружие самоистребления» о вреде курения, алкоголя и наркотиков; «Вредная пятёрка и полезная «десятка» о правильном питании и продуктах, вредных для здоровья; «Мода и здоровье подростка», где воспитанницы учились оценивать модные явления с точки зрения ущерба или пользы для здоровья. Некоторые темы часов общения выносятся на общегимназические и классные родительские собрания, родителям раздаются памятки, буклеты с полезными советами.

Применяется метод создания презентаций, видеоуроков, бесед и часов общения с использованием ИКТ, которые ориентированы на самостоятельность, творческую активность подростков. Реализуя данную программу, был проведён классный час с использованием презентации «Курить – здоровью вредить» и другие.

Интересным был конкурс презентаций на тему «Пирсинг и тату. Красиво или опасно?» Воспитанницы подготовили видеоряд изображений последствий пирсинга и татуажа. Выводы, сделанные девочками, доказали пагубные, зачастую необратимые, последствия увлечения современными «модными» течениями в подростковой среде.

Актуальной на данный момент считается и тема здорового питания, воспитание культуры питания, получение широкой информации об употребляемых в современном обществе продуктах. Так был проведен ряд часов общения с использованием видеофильмов на темы «Влияние энергетических напитков на подростковый организм», «Вредная пятёрка и полезная десятка», «Эти «безобидные» курительные смеси», «Детки в пивной клетке».

В последнее время детей вовлекают в «суицидный квест» – виртуальную игру, финалом которой становится самоубийство. Эти игры на смерть – незримый терроризм, пытающийся растлить, убить наших детей. Тема «Дети и соцсети» стала очередной на прошедшем часе общения. Среди всех земных благ здоровье и жизнь – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем – такой вывод сделан воспитанницами в итоге.

Эта же тема поднималась на классном и общешкольном родительских собраниях, где раздавались памятки, рекомендации для родителей, проводилось анкетирование «Дети ОН-ЛАЙН».

Большое значение придаётся и духовному здоровью воспитанниц. Не секрет, что происходит деградация культуры речи. Тема сквернословия обсуждалась в беседе «Мат – это яд». На часах общения говорится и о том, что не стоит сниматься в безнравственных видеосюжетах, лучше прославиться хорошими поступками, чем опозориться на всю жизнь; не стоит также вступать в группы с негативным содержанием, уметь «фильтровать» своих знакомых.

Гимназия тесно сотрудничает с протоиереем и настоятелем Тихвинского храма отцом Олегом Лекаревым. Он выступает на торжественных линейках с напутственными словами, проводит тематические встречи, праздничные молебны в дни Светлого праздника Пасхи, Рождества и Крещения, что во многом способствует сохранению духовного здоровья воспитанниц.

В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...». Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно учить ребёнка сохранять своё здоровье и заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собой и миром.

### ***Список литературы***

1. Сухомлинский В.А. Сто советов учителю. – Удмуртия, 1981.
2. Попова А.И. Здоровьесберегающая среда в школе // Начальная школа. – 2004. – №4.
3. Коростелёв Н.Б. Воспитание здорового школьника. – М.: Просвещение, 1996.
4. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – СПб., 1997.