

Филин-Колдакова Юлия Владимировна

учитель

МБОУ «ООШ №16»

г. Армавир, Краснодарский край

Несмеян Юрий Владимирович

учитель

МБОУ «ООШ №16»

г. Армавир, Краснодарский край

Костенко Анаид Арсеновна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье авторами предлагается примерная программа формирования мотивации здорового образа жизни в начальной школе.*

***Ключевые слова:** здоровье, психическое здоровье, самомотивация, мотивация самосохранения, самообразование, развитие.*

Здоровье – это очень широкое, разнообразное слово. Здоровье человека, взрослого или ребенка, школьника или студента является постоянной частью полноценной, чистой, радостной, успешной, без болезней и страданий жизни, которую человек заслуживает. Здоровье каждого человека является общественным достоянием. К сожалению, в настоящее время не у всех есть здоровье. Это единство физических и духовных качеств человека, важнейшими предпосылками которых являются формирование правильного характера, развитие инициативы, сильной воли, талантов и природных способностей. Все мы знаем, что «в здоровом теле здоровый дух».

Чувство воспитания здорового образа жизни среди младших школьников сводится к эффективной мотивации, и конечной целью должна быть не столько нынешняя благоприятная жизнь, сколько формирование самомотивации. Поэтому многие мудрые родители и учителя формулируют для себя основное правило лидерства следующим образом: лучше пойти на уступки и позволить ребенку что-то запретное и не совсем полезное, чем оказывать на него чрезмерное давление, преодолевая индивидуальный порог психологической выносливости. И это, конечно, лучше периодически разрешать ребенку не есть полностью здоровую пищу, чем вызывать депрессию или горечь с соответствующими негативными последствиями.

Каждый человек, даже самый маленький, является свободным человеком. Основной задачей учителя и родителя в воспитании здорового образа жизни у ученика является разработка индивидуального плана здорового образа жизни.

Требование полностью соблюдать все правила, как правило, приводит к развитию выраженного внутреннего конфликта у младшего школьника, что в итоге может привести к реакции отказа. Взрослый ребенок, почувствовав возможность непослушания родителям, часто начинает делать все вопреки устоявшимся привычкам: есть много сладкой и жирной пищи, курить и пить алкоголь, часами сидеть перед телевизором и компьютером, даже бросить курить самые основные гигиенические процедуры. Чтобы избежать развития такой крайне нежелательной реакции, вам нужен индивидуальный план здорового образа жизни, который будет включать в себя наиболее значимые баллы для конкретного ребенка в приемлемой для него форме.

Мы предлагаем примерную программу по формированию мотивации для здорового образа жизни. Это включает:

1. Формирование полезных стереотипов; полезные стереотипы – вещь крайне полезная, однако не стоит забывать и о понимании смысла тех или иных мероприятий.

2. Собственный пример; пример родителя может стать для ребенка решающим фактором формирования здорового образа жизни. Мотивация на здоро-

вый образ жизни должна строиться на особенностях конкретного возраста школьника и его личностных особенностях.

3. Мотивация самосохранения; действует в первую очередь при наличии значительных проблем со здоровьем или при опасных обстоятельствах. Страдающий аллергией, который испытал анафилактический шок, вряд ли ест шоколад, если он ясно помнит, что именно этот продукт вызвал опасное для жизни состояние. Как бы ни был вкусен деликатес, он не станет искушением для такого человека.

Именно мотивация к самосохранению может иметь решающее значение для отказа от употребления наркотиков. Если ребенок с детства знает о частоте «молодых» смертей среди наркоманов, то это может быть сильной мотивирующей силой.

Однако попытки неоправданно использовать мотивацию для самосохранения могут только навредить: родитель, который говорит о смертельной опасности курения, не может «одурачить ребенка» в течение длительного времени: когда он видит, сколько людей разных возрастов курят и продолжает вести активную жизнь, ученик потеряет только уверенность в родителях, и это сделает дальнейшие образовательные усилия бесполезными. Говоря об опасностях курения, лучше сосредоточиться на самой зависимости, потере свободы и проблемах со здоровьем среди курильщиков.

Следует также помнить, что мотивация самосохранения у детей относительно низкая: дети часто «носят розовые очки» и уверены, что с ними ничего страшного не случится.

4. Мотивация подчиняться правилам общества; благодаря этому виду мотивации окружающая среда ребенка может оказать существенное влияние на его образ жизни. Это становится наиболее значимым в подростковом возрасте, когда школьники, общаясь с близкими компаниями, перенимают привычки и предпочтения друг у друга. В связи с этим компания с ярко выраженным спортивным отношением может стать отличной основой для формирования здорового образа жизни студента.

5. Мотивация удовольствия; удовольствие от здорового тела является сильным стимулом для соблюдения правил здорового образа жизни.

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, любить и уважать в своем школьнике свободу личности – и тогда всё получится! Но не менее важное – родители тоже должны быть примером для своих собственных детей [6]

Готовым продуктом формирования позитивной мотивации на здоровый образ жизни у школьников является: осознание ребенком необходимости к самообразованию и развитию, которое базируется на формировании, сохранении и укреплении собственного здоровья. снижение уровня заболеваний; повышение продолжительности жизни; способствование улучшению микроклимата в семье; обеспечение полноценной счастливой жизни детей и их родителей; повышение социальной активности; улучшение работоспособности организма; искоренение вредных привычек; максимальное рациональное использование время на отдых и труд; обеспечение жизнерадостности, повышение настроения.

Несомненно, развитие критического мышления, здорового мышления и полноценной жизни позволяет детям сделать правильный выбор в пользу здорового образа жизни [3].

Содержание проекта основано на системно-деятельностном подходе, который позволяет: согласовывать цели, поставленные учителем, с собственными целями учащихся; облегчить работу учителя, постепенно повышая самостоятельность и ответственность учеников; не в теории, а на практике, чтобы обеспечить единство образовательного и образовательного процессов.

Процесс формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни школьников следует рассматривать как органическую часть целостного педагогического процесса, как взаимодействие внешних и внутренних факторов, проявляющееся в совместном творчестве.

Внутренними факторами являются потребность-мотивационная сфера студента, его ценностные ориентации, отношения, самооценка, интересы, индивидуальные свойства. Внешним фактором в этом случае является образовательный процесс.

Таким образом, реализация процесса формирования мотивации к здоровому и безопасному образу жизни школьников предусматривает построение системы средств, которая, с одной стороны, направлена на изменение условий образовательного процесса в школе, и с другой стороны, при изменении внутриличностной сферы школьников посредством сознательно-волевой работы над пониманием, переосмысления их отношения к здоровому образу жизни и их образа жизни.

Практический опыт показывает, что дети способны самостоятельно не только формулировать цели, но и реализовывать их. Совместная деятельность с ними поможет понять, что они знают о здоровье, что их интересует, что их беспокоит больше всего, что они хотели бы сделать для своего здоровья и общественного здоровья. И совместное творчество, совместное понимание знаний, опыта – в неформальном, партнерском взаимодействии детей и учителей могут стать инструментом.

Одним из ключевых моментов в развитии у ребенка мотивации к осознанному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих является создание в нем ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Ситуация успеха является результатом совместной деятельности учителя и ученика, в которой результат деятельности подростка сопоставим с его ожиданиями. Это фундаментальное ядро в формировании мировоззрения учащихся для принятия здорового образа жизни, а образование является результатом ежедневной кропотливой работы. Задача учителя – тщательно планировать учебный процесс, направляя его в правильном направлении.

Список литературы

1. Абрамова И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / И.В. Абрамова, Т.И. Бочкарева. – Самара, 2004.

2. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 1993.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
4. Бурханов А.И. Основы школьной валеологии в начальных классах. – Тольятти, 1996.
5. Гарбузов В.И. Человек – жизнь – здоровье // Древние и новые каноны медицины. – СПб., 1995.
6. Первое сентября – Здоровье детей. – 2004. – №17; 2004. – №20; 2004. – №24.
7. Крюченко О.А. Формирование позитивной мотивации к здоровому образу жизни: курсовая работа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/kurovaya-rabota-na-temu-formirovanie-pozitivnoy-motivacii-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-1567073.html> (дата обращения: 02.03.2020).