

Формирование мотивации здорового образа жизни обучающихся через внеурочное время

В последнее время проблема и необходимость формирования здорового образа жизни стала более актуальна. Это связано с тем, что глобальная урбанизация, плохая экология, развитие технического прогресса, который способствует меньшей активности человека, угрозы техногенного характера и множество других негативных факторов с каждым днем все больше вредят организму человека.

Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Способствует здоровому образу жизни гигиенический режим труда и отдыха, а вот мешают такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% — от наследственности, на 20-25% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% — от работы национальной системы здравоохранения. Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Любое государство имеет своей целью сохранение и защиту здоровья своих граждан. И органы здравоохранения активно пропагандируют здоровый образ жизни. Но дело в том, что для формирования ЗОЖ необходима личная мотивация каждого индивида, а также возможность его реализации как в материальном плане, так и в плане социальной оценки.

Формирование ЗОЖ является задачей системы образования, а также семейного воспитания и личного примера, а также задачей социальной защиты.

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения до недавнего времени идентифицировался с физическим воспитанием. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и равнодушия, социальных болезней и экологически неблагоприятных условий существования физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья учащейся молодежи. Возникла насущная потребность выделения самостоятельной области воспитания, получившей название “формирование культуры здоровья учащихся”.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровье и его сбережении. А также научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

В настоящее время, в практику работы школ широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию здорового образа жизни учащихся. Как правило, в школах не сложно организовать отдельные оздоровительные мероприятия, которые, однако, не всегда дают положительный эффект.

С целью организации систематического процесса по формированию у учащихся здорового образа жизни, мною было принято решение о внедрении долгосрочной комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (с 1 по 4 класс) для обучающихся 1-4 классов «Здоровей-ка», которая была разработана на основе программы изложенной в книге Обухова Л.А. «135 уроков здоровья или школа докторов природы» /Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, О.Е.Жиренко, – Москва: Вако 2014.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья у обучающихся, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, помогает в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие систематической работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Содержание кружковых занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Эффективность занятий по курсу, в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе.

«Здоровей-ка» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др.

Формы организации внеурочной деятельности могут быть разнообразными: занятия в помещении и на природе, экскурсии, занятия – путешествия, занятия – КВН, праздники, игры, викторины и др.

Чтобы изучение курса способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические **приёмы** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Максимально должна использоваться фантазия учащихся, их творческие способности.

Результативность работы по курсу «Здоровей-ка» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринужденности и взаимопонимания.

В ходе проведения занятий надо организовать работу таким образом, чтобы происходило формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Организация внеурочной деятельности в системе позволяет передавать информацию в тесной взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

В процессе реализации программы внеурочной деятельности можно наблюдать также повторение системы знаний, умений и навыков, что является одним из важнейших способов формирования устойчивых стереотипов в поведении. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Проведение занятий внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» дают возможность осуществления индивидуального подхода. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, есть возможность всесторонне развивать каждого ребёнка, планировать и прогнозировать его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, наметить пути совершенствования умений и навыков.

Вся программа внеурочной деятельности построена и спланирована таким образом, что учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Современный подход к организации процесса обучения обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

На занятиях можно предлагать ребятам участвовать в разыгрывании сценок, в принятии на себя различных ролей, выказывании своего мнения и выполнении упражнений – все это предполагает формирование у учащихся высокой степени подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Таким образом, реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка. А так же является основным фактором формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.