

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

**Обобщение педагогического опыта
«Формирование мотивации здорового и безопасного
образа жизни обучающихся»**

**Роготов Артем Евгеньевич
учитель физической культуры**

2023г.



Актуальность

Здоровье обучающихся приобретает наиболее значимый характер в системе образования. Важным в определении здоровья считается отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Понятие «здоровье» имеет около 200 определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Определение дано применительно к здоровью учащихся, где учебная деятельность является главной социальной функцией и универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни. Именно поэтому любая деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Так как большую часть времени ребёнок проводит в школе, его здоровье зависит от условий пребывания в ней. Школа является местом активной деятельности ребёнка на протяжении 9-11 лет. В этот период на здоровье школьников оказывает влияние большой комплекс социально-гигиенических, экологических и других факторов.

Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к здоровому образу жизни, занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Наша роль педагогов состоит в формировании мотивации здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Формирование ведущей идеи опыта

Основной моей целью в педагогической деятельности является создание здоровьесберегающей среды, способствующей развитию личности школьника, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности, посредством формирования условий, способствующих саморазвитию и самовыражению ребенка.

При формировании мотивации важной является актуальность проблемы для обучающегося, поэтому она должна строиться на особенностях конкретного возраста школьника.

Главными факторами мотивации являются:

- Мотивация самосохранения
- Мотивация подчинения правилам общества
- Мотивация удовольствия
- Мотивация социализации
- Сексуальная мотивация

Готовым продуктом формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни у обучающихся является:

- понимание ребенком надобности к самообразованию и развитию, которое основывается на формировании, сохранении и укреплении собственного здоровья.
- снижение уровня заболеваний;
- увеличение длительности 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.(11)

Практический опыт показывает, что дети способны самостоятельно не только формировать цели, но и воплощать их. При сотрудничестве с обучающимися мы можем понять, что они знают о здоровье, что их интересует, беспокоит, тревожит больше всего, что бы они хотели сделать для своего здоровья и общественного здоровья. А инструментом может стать сотворчество, совместное постижение знаний, опыта - в неформальном, партнёрском взаимодействии детей и педагогов.

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребёнка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Задача педагога - тщательно спланировать воспитательный процесс, направив его в нужное русло. Поэтому каждый учитель должен обладать теми знаниями и умениями, с помощью которых можно направить детей на путь здорового образа жизни.

Теоретическая база опыта

А. Г. Щедрина предлагает такую формулировку: «Здоровье — это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции».

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Существует несколько видов здоровья. Известно, что состояние здоровья человека зависит от образа жизни (до 70%), наследственности (15%), окружающей среды (8-10%), медицины (8-10%).

Ряд исследователей выделяет детерминанты здоровья — множество факторов, обуславливающих здоровье человека. Их можно классифицировать в виде следующих групп (по В. В. Колбанову)

1. Биологические факторы (в частности генетические).
2. Физическая среда (факторы внешней среды).
3. Социальная среда (среда, в которой растут дети, условия жизни, начиная с раннего возраста, обучение здоровью).
4. Индивидуальный образ жизни (исключение негативных воздействий, например, курения и употребления алкоголя, адекватное питание, личная гигиена, физическая культура, режим труда и отдыха и др.)
5. Служба здоровья.

Кроме того, В. В. Колбанов выделяет ряд факторов, влияющих на здоровье.

1. Индивидуальный потенциал здоровья человека (иммунитет, статус питания, осознание своего «Я», положительное отношение к своему здоровью, адекватные знания, способность противостоять стрессу, эмоциональная устойчивость, физическая форма, способность к самозащите).
2. Поведение (учеба или работа и рекреация, привычки, еда, питье, подвижность, отношение к социуму, стресс, возбуждающие средства).
3. Социокультурная система (семья, соседи, место учебы или работы, среда досуга, СМИ, службы здоровья).

4. Социально-экономические и политические условия (материальные ресурсы, доход, социальная безопасность, образование).

5. Физико-биологическая среда (природа, климат, жилище, рабочее место, связь, транспорт, вода, отходы, пища, товары).

Таким образом, здоровье каждого человека в большей степени зависит от его окружения и личного поведения в отношении своего здоровья, т.е. от образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия.

Процесс формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни у школьников целесообразно рассматривать, как органичную часть целостного педагогического процесса, как взаимодействие внешних и внутренних факторов, проявляющихся в сотворчестве. Внутренними факторами являются потребностно-мотивационная сфера школьника, его ценностные ориентации, отношения, самооценка, интересы, индивидуальные свойства. Внешним фактором в данном случае выступает образовательный процесс.

Таким образом, реализация процесса формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни школьников предусматривает такое построение системы средств, которая, с одной стороны, направлена на изменение условий учебно-воспитательного процесса в школе, с другой стороны, – на изменение внутри личностной сферы школьников посредством сознательно – волевой работы по осмыслению, переосмыслению ими отношения к здоровому образу и к стилю своей жизни.

В психологическом словаре Петровского А.В. мотивация — это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность.

В толковом словаре Ушакова Д.Н. мотивация — совокупность мотивов, обуславливающих тот или иной поступок.

Технология опыта

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребёнка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Ситуация успеха – это результат творческой деятельности педагога и воспитанника, при которой результат

деятельности подростка сопоставим с его ожиданиями. Это и есть фундаментальное ядро в формировании мировоззрения учащихся на принятие здорового образа жизни, а воспитание происходит в результате ежедневного кропотливого труда. Задача педагога – тщательно спланировать воспитательный процесс, направив его в нужное русло. Наиболее действенными являются следующие средства:

- насыщение содержания материала учебных дисциплин современными знаниями в области проблем здорового образа жизни («ЗОЖ-сущность, современные подходы» и др.), занимательной информацией, историческими справками, мультимедиа, оформление стендов;
- включение материала, имеющего профессиональную направленность («Моя будущая профессия и здоровье»);
- создание ситуаций самоанализа (оценка своего здоровья по отдельным показателям «Карточка физического развития учащегося», «Индивидуальная карточка с домашними заданиями на месяц»);

Карточка физического развития учащегося 5 класса

- ***Мой режим дня.***

Отводится 4 страницы для составления режима дня в зависимости от времени года.

- ***Моё физическое развитие*** (1 страница).

Рост

Вес

ЧСС

АДД

Сентябрь

Май

Сентябрь

Май

До нагрузки

После нагрузки

Сентябрь

Май

- ***Моя физическая подготовка*** (1 страница).

Челночный бег

4x9 м.

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места

Наклон вперёд из положения сидя

Подтягивание из виса

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Сент.

Май

Сент.

Май

Сент.

Май

Сент.

Май

Сент.

Май

Сент.

Май

Ориентировочные нормативы (1 страница).

- создание ситуации успеха и позитивных эмоций (урок в игровой форме, спортивные праздники, традиции).

Анализ результативности

Опыт показывает, что дети способны самостоятельно не только формировать цели, но и воплощать их. Совместная с ними деятельность поможет понять, что они знают о здоровье, что их интересует, беспокоит, тревожит больше всего, что бы они хотели сделать для своего здоровья и общественного здоровья. А инструментом может стать сотворчество, совместное постижение знаний, опыта – в неформальном, партнёрском взаимодействии детей и педагогов. Инструментами реализации здорового образа жизни в школе являются:

- работа с родителями (выступление учителей физкультуры на родительских собраниях);
- активизация родительской помощи в проведении мероприятий с детьми;
- информационное обеспечение деятельности (страничка ЗОЖ на сайте школы);
- оформление и регулярное обновление информации на стенде;
- традиционные мероприятия: «День здоровья и спорта», «Весёлые старты», «А ну-ка, парни!», «Красота - это сила!», «Умные и смелые» и др.;
- проведение школьных спартакиад по видам спорта;
- работа спортзала в каникулярное время;
- урок физической культуры с применением компьютерных технологий

(на уроках обучающиеся не только выполняют двигательные действия, но и получают необходимые знания и представления об основных гигиенических правилах, о режиме дня, закаливании, правильной осанке, о

правилах безопасного поведения, о здоровом образе жизни, об оказании первой доврачебной помощи при травмах и др.).

Сегодня в нашей стране происходит формирование новой системы физического воспитания, построенной на представлениях о ценности физической культуры в гармоничном развитии личности, создании здорового образа жизни, сохранении здоровья. Физическая культура рассматривается как важнейшая часть программы оздоровления населения, укрепления здоровья, формирования привычек здорового образа жизни у школьников. Разрабатываются многообразные концепции в создании новой системы физического воспитания и образования.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни должно начинаться с младенческих лет и продолжаться на протяжении всего процесса обучения. Для этого необходимо использовать различные методики с учетом возрастного статуса, а также уровня физической и психологической подготовленности. И в дошкольном образовательном учреждении, и в средней общеобразовательной школе, и в вузе необходимо постоянно развивать и поддерживать мотивацию личности к физическому самосовершенствованию, заботе о своем здоровье.