Чаплинська Л.М..

соціальний психолог

Криворізька педагогічна гімназії

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ПІДСТАВІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТА ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність проблеми. В народі кажуть "Або ви турбуєтесь про своє здоров’я, або воно потурбує вас." У сучасному суспільстві життя й здоров’я людини визначаються як найвищі людські цінності. Батьків і педагогів сьогодні надзвичайно хвилює питання допомогти дітям бути здоровими, сильними, витривалими. Адже, на жаль, несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу викликають тенденції до погіршення здоров’я дітей і учнівської молоді.

Здоров’я цієї вікової групи особливо важливо, тому що, за оцінкою фахівців, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення в здоров’ї, а більше 50% - незадовільну фізичну підготовку.

Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб сформувати в українців свідоме ставлення до власного здоров’я. Утвердження загальнолюдських цінностей, збереження здоров’я громадян України є винятково актуальною проблемою сьогодення.

Тому метою своєї діяльності вважаю збереження і підвищення рівня здоров’я учнів, формування здорового способу життя, готовності до подолання труднощів життя. Мета реалізується через наступні завдання:

- формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час;

- виховання потреби і умінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом;

- формування особистісно-ціннісного ставлення до здоров’ю та усвідомленої потреби у здоровому способу життя.

Науково-теоретична база актуальності проблеми підкріплена нормативно-правовими документами: законом України "Про освіту", Державним стандартом загальної середньої освіти.

Провідна наукова ідея: впровадження здоров’язберігаючих та інтерактивних інноваційних технологій на уроках з основ здоров’я з метою формування здорового способу життя.

Інноваційна значущість - активність оздоровчої діяльності, здатності до спілкування з валеологічної тематики, умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему й вести здоровий спосіб життя.

Технологія реалізації: здоров’язберігаючі та інтерактивні технології.

Здоров’язберігаюча технологія-це побудова послідовності факторів, що попереджують руйнування здоров’я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров’я умов.

Ключовими компетентностями, що сприяють здоров’ю, якими повинні володіти учні для успішної соціалізації, є наступні:

* - навички раціонального харчування;
* - навички рухової активності та загартування;
* - санітарно-гігієнічні навички;
* - навички організації режиму праці та відпочинку;
* - навички самоконтролю;
* - навички мотивації успіху та тренування волі;
* - навички управління стресами;
* - навички ефективного спілкування;
* - навички попередження конфліктів;
* - навички співчуття (емпатії);
* - навички поведінки в умовах тиску;
* - навички співробітництва;
* - навички самоусвідомлення та самооцінки;
* - визначення життєвих цілей і програм;
* - аналіз проблем прийняття рішень

Зупинимось на технологіях здоров’язбереження, які використовуються у нашій гімназії. Це психологічні технології, наприклад: психогімнастика - допоміжний метод, який спирається на невербальну експресію, перш за все на міміку та жести - взагалі на рух. Це дає можливість глибше заглянути у переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань;прогулянки на природі;емоційний комфорт: куточки настрою, дні радості;сімейне консультування.

Прикладом технології рухової активності, яка використовується у нашій гімназії є:фізкультхвилинки, заняття на тренажерах, пальчикова гімнастика тощо.

Також я вважаю, що потрібно формувати культуру здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час. Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості. Разом з учнями ми розробляємо сценарії і проводимо спортивні свята, конкурси такі, як:

* «Від спорту до краси» - спортивно родинне свято для дітей і батьків ;
* «Веселі старти» для учнів початкової школи;
* «Козацькі забави» для учнів 5-6 класів;
* огляд-конкурс «На зарядку становись!» для учнів 3-11 класів;
* спортивні змагання, присвячені Дню захисника Вітчизни для юнаків 9-11 класів;
* спортивне свято, присвячене Дню 8 Березня- «Прекрасній половині людства» та інші.

Під час проведення таких заходів у учнів формується ставлення до власного здоров’я як до найвищої соціальної цінності, загальна фізична працездатність, навички співробітництва, ефективного спілкування, відчуття прекрасного у житті, природі, мистецтві; відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок, здатність до саморегуляції, самовиховання.

Інтерактивна форма діяльності учнів на уроці основ здоров’я здійснюється шляхом взаємодії з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення.

На уроках чиню заслін легковажному ставленню до справи, бездумності й недисциплінованості." Учень виявляє свою ініціативу й творчість у справі, творцем якої себе відчуває. У цьому зв’язку ефективними прийомами вважаю використання рольових ігор, роботу в групах. Стимулюють фантазію, творчу уяву та інтелектуальну активність практичні роботи щодо перевірки стану свого здоров’я, рівня фізичної підготовленості тощо.

Уяву, образне мислення, асоціативність та оригінальність думки учні розвивають при підготовці власних проектів,створенні антиреклам шкідливих звичок. Я часто проводжу уроки з використанням інтерактивних форм. Йдеться про організацію кооперативного навчання, коли індивідуальні завдання переростають у групові. Кожний член групи вносить унікальний вклад у спільні зусилля, а зусилля кожного члена групи потрібні та незамінні для успіху всієї групи.. Кооперативне навчання відкриває для учнів можливості співпраці зі своїми однолітками, дає змогу реалізувати природне прагнення кожної людини до спілкування, сприяє досягненню учнями більш високих результатів засвоєння знань і формування вмінь.

Така модель легко і ефективно поєднується із традиційними формами та методами навчання і може застосовуватися на різних етапах навчання. Також на уроках використовую творчі завдання у групах. Наприкінці уроку я використовую фронтальну форму інтерактивного навчання, що передбачає одночасну спільну роботу учнів усього класу. Наприклад, обговорення проблеми у загальному колі ("Мікрофон"), коли надається змога кожному по черзі висловити свою думку чи позицію відносно виконаної роботи.

Спостереження за учнями у процесі інтерактивної форми діяльності на уроках основ здоров’я дозволило визначити такі позитивні ознаки:

у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ;

під час такої форми діяльності власний вклад у колективну справу може внести учень у будь-якому стані здоров’я; означене особливо важливо для тих, хто має психофізичні обмеження;

подібна форма діяльності учнів дозволяє вчителю визначити рівень авторитета кожного серед своїх однолітків, та у наступному-сприяти його підтримці або підвищенню.

Висновки:

Подальша систематизація педагогічного досвіду, класифікація теоретичних і практичних розробок з означеної проблеми та укладання на цих засадах технологій, технологічних карт сприятиме розвитку педагогічної інноватики з формування культури здоров’я особистості.

Формування у школярів здорового способу життя і стійких здорових звичок, а також свідомого ставлення до власного здоров'я ,є найголовнішим соціальним завданням всього шкільного співтовариства, яка в нашій гімназії здійснюється на підставі здоров’язберігаючих та інтерактивних технологій та інноваційних підходів до організації навчально-виховного процесу.

Література

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров’язберігаючих технологій у навчально – виховному процесі. , 2006-№8.

2. Гін А. О. Прийоми педагогічної техніки.

3 Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. -К.:А. С. К., 2004.

4. Суворова Н. Интерактивное обучение:новые подходы // Инновации в образовании. -2001. -