**Организация среды, способствующей развитию мотивации обучающихся к здоровому образу жизни.**

Автор: Борисова Елена Михайловна, учитель физической культуры

МБУ СОШ №47.

Современное состояние общества, экономики, экологии во всём мире неблагоприятно отражается на здоровье человека. Для нашей страны эта проблема ещё более очевидна. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой.

Причины этого разнообразны и связаны с целым рядом социальных проблем, ухудшающейся экологической обстановкой, увеличением доли гиподинамии в повседневной жизни, нарастанием эмоционального и информационного стрессовых факторов. Возросло также влияние таких факторов как курение, алкоголь, употребление наркотиков.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро.

Одной из главных задач государственной политики по обеспечению активной адаптации к жизни в современном обществе является задача по формированию у школьников мотивации к здоровому образу жизни. Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность детей , как привить интерес к занятиям физкультурой, как организовать ту среду, которая бы способствовала развитию мотивации к здоровому образу жизни?

Решение этой задачи возможно при правильно разработанной системе внутришкольного управления образовательным учреждением, ориентированной на создание педагогических условий для удовлетворения возрастающих потребностей обучающихся в здоровом образе жизни.

Здоровье в системе образования рассматривается как цель, содержание и результат педагогического процесса, условие его эффективности, качественный критерий оценки педагогической деятельности.

Становление здоровья происходит в процессе специальной воспитательной работы, направленной на формирование побудительной ( мотивационной) сферы образа жизни человека.

Мотивация - внутреннее и внешнее побуждение к деятельности, которое стимулируется внутренними и внешними условиями, вызывает активность и определяет деятельность.

Под мотивацией здорового образа жизни понимается осознание человеком ценности здоровья и выполнение тех или иных мероприятий по сохранению, укреплению и развитию здоровья. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена знаниями, традициями, терминологией, атрибутами, символикой валеологического характера. Это приведёт к потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, овладению необходимыми навыками и умениями.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно- важная привычка. Поэтому образовательное учреждение и семья обязаны заложить основы здорового образа жизни детей, используя различные формы. Общеобразовательное учреждение должно стать школой здорового стиля жизни детей, где любая их деятельность будет носить оздоровительно- педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребность к здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни требует создание в общеобразовательном учреждении здоровье сберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, цель которых - обеспечить школьнику возможность сохранения и укрепления здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать их в повседневной жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяют ученикам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Таким образом, современная концепция здорового образа жизни определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение правил укрепления и сохранение индивидуального и общественного здоровья.

Элементами здорового образа жизни являются:

-воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыко-знание о влиянии окружающих предметов на здоровье

-отказ от курения, употребления наркотиков, спиртного

-умеренное питании

-физически активная жизнь с учётом индивидуальных особенностей

-соблюдение правил личной и общественной гигиены

-владение навыками оказания первой помощи

-закаливание организма

От степени заинтересованности детей в собственном здоровье напрямую зависит успех в работе по формированию ЗОЖ. Сегодня для самосовершенствования личности школьников необходимо сформировать у них потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями. Данный процесс может успешно реализовываться лишь в том случае, если он будет основываться на мотивационном подходе к своему здоровью через физическое воспитание. Физическая культура будет восприниматься как личная ценность, если активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность.

В нашей школе созданы оптимальные условия для развития у учащихся

мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Большое внимание уделяется внеурочной деятельности, задачами которой является:

. содействие школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач

. содействие укреплению здоровья учащихся, закаливанию организма

. организация здорового отдыха детей

. привитие у учащихся любви к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Для этого используются разнообразные формы:

. спортивные секции

. утренняя гимнастика

. Дни здоровья

. предметные недели

. выставки рисунков и плакатов

. выпуск стенгазет и листовок

. Дни открытых дверей

. спортивные праздники

. семейные состязания «Все на старт»

. различные конкурсы и спортивные викторины

Спортивные мероприятия занимают одну из лидирующих позиций в воспитательной и физкультурно-оздоровительной работе . Каждый ученик может заниматься спортом, спортивный зал доступен для всех желающих. В школе ежедневно работают спортивные секции, по баскетболу, волейболу, футболу, ОФП, спортивным и восточным танцам, тхеквондо. Для детей созданы все возможности для выбора секций по душе и способностям. В спортивных секциях занимаются 56% учащихся, из них 34% в школьных кружках.

Каждое утро проводится общешкольная зарядка под музыкальное сопровождение, которая с самого утра поднимает настроение учащихся и рабочий день, готовит к плодотворному рабочему дню.

Для детей младшего звена организованы динамические паузы и подвижные перемены. Во время уроков проводятся физкультминутки, которые направлены на снижение утомления учащихся.

Большое внимание уделяется внеурочной деятельности, задачами которой является:

. содействие школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач

. содействие укреплению здоровья учащихся, закаливанию организма

. организация здорового отдыха детей

. привитие у учащихся любви к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Для этого используются разнообразные формы:

. спортивные секции

. утренняя гимнастика

. Дни здоровья

. предметные недели

. выставки рисунков и плакатов

. выпуск стенгазет и листовок

. Дни открытых дверей

. спортивные праздники

. семейные состязания «Все на старт»

. различные конкурсы и спортивные викторины

Большое внимание уделяется участию школьников в районных, городских и Всероссийских соревнованиях:

. Фестиваль стритбола

. Зимний мяч

. Большая игра

. Тольяттинский лыжный марафон

. Лыжня России

. Кросс наций

Чтобы заинтересовать детей в теоретических знаниях , в своей работе я также использую и современные технологии. Во всех ступенях образования регулярно проводятся медиауроки по различным темам:

- Формирование здорового образа жизни

- Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

- Рациональное питание

- Физическая активность- средство сохранения здоровья

Познавательны и интересны уроки с использованием интерактивной доски:

- Методы закаливания

- Профилактика плоскостопия

- Формирование правильной осанки

- Как избавиться от избыточного веса

Ежегодно в школе проходит ярмарка учебных проектов, где дети с удовольствием принимают участие, представляя свои работы по темам здорового образа жизни.

Важную роль в формировании мотивации к здоровому образу жизни играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому уже в семье необходимо создать условия для реализации у детей потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе и к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей привычки заниматься физической культурой. . Именно родители в первую очередь формируют у детей потребность к занятиям физкультурой и спортом. И помочь родителям в этом – задача педагога.

Принимая во внимание проблемы образовательной системы и, понимая, что здоровье каждого зависит от его собственных усилий, педагогическим коллективом и родительским советом было принято решение о разработке здоровьесберегающей программы «Школа – территория здоровья». Программа пронизывает все организационные уровни школы, деятельность учащихся, их родителей, педагогического коллектива и построена исходя из таких принципов:

!. Здоровые дети — основа благополучия страны

2.Здоровье – основа развития и жизненного успеха личности

3.Жизнь школы - живая и интересная

4.Здоровый педагог – здоровый ученик

5. Инициативные, ответственные, ведущие здоровый образ жизни родители - основа благополучного всестороннего развития детей

Работа по формированию ЗОЖ в школе строится в тесном сотрудничестве с родителями. Сегодня многие родители часто испытывают трудности в общении с собственным ребёнком. И я считаю, что нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которых родители лишь пассивные участники. Эффективность дают такие формы работы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества педагога и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребёнка. Свою работу я строю по двум направлениям:

- просвещение самих родителей

- активизация родительской помощи в проведении мероприятий с детьми

В школе действует комната детских и молодёжных организаций. Она является центром ученических инициатив, совместной работы ученического актива, классных руководителей, учителей и родителей. В течение учебного года работает лекторий для родителей, проводятся индивидуальные консультации, организуются родительские собрания, беседы за круглым столом. Работает телефон доверия, что очень удобно, если родитель ограничен в собственном времени.

В этом учебном году мною был создан личный сайт – сайт учителя физической культуры. Это очень удобное средство для общения с родителями и учениками, обмена опытом с коллегами.

В разделе «Моё портфолио» я выкладываю различные материалы: разработки своих уроков по лёгкой атлетике, гимнастике, медиауроков, сценарии спортивных праздников и фотоотчёты проведённых внеклассных соревнований, материалы печатных статей, тесты для учащихся.

Создала раздел для родителей, где разместила полезные материалы:

- подвижная игра как средство повышения и укрепления здоровья

-как сохранить правильную осанку

- психологические особенности возрастного периода

- эти необходимые физкультминутки

К статьям прилагаются разработки и комплексы упражнений для снятия напряжения и утомления глаз, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, подбор подвижных игр с различными видами движений, а также рекомендации для родителей.

Большое внимание в своей работе я уделяю детям с ограниченными возможностями здоровья. Провожу занятия со специальной медицинской группой, индивидуализирую процесс их обучения, провожу консультации с родителями этих детей, размещаю на сайте полезные рекомендации для занятий в домашних условиях. Мой ученик с ОВЗ учащийся 7В класса Уваров Дмитрий стал призёром городского конкурса «Жизнь без барьеров» в номинации « Я и спорт».

На своём сайте я также выкладываю собственные достижения и спортивные достижения моих учеников.

Применение современных технологий способствует стабильно высокому качеству обученности по предмету у моих учеников и высокому уровню мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Информационное обеспечение деятельности педколлектива и родителей включает в себя:

- страницу ЗОЖ на сайте школы

- выпуск стенных газет, плакатов, листовок, посвящённым различным темам ЗОЖ

- оформление классных уголков , стендов, содержащих информацию о ЗОЖ

Во время каникул учителями физической культуры и классными руководителями, совместно с родителями организуются экскурсии, однодневные и многодневные походы.

Популярной формой по формированию здорового образа жизни является проведение конкурсов «Мы против наркотиков», « В здоровом теле – здоровый дух», « Быть здоровым – это стильно», « Я и спорт», создание рекламных роликов, инсценирование сказок и многое другое.

Ежегодно учащиеся нашей школы принимают участие в городском конкурсе проектов « Мы выбираем здоровье» и традиционно являются победителями и призёрами этого мероприятия.

Создание благоприятной среды, правильное использование форм и методов работы педагогом и коллективом в целом, позволяет не только способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни, но и решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, а также задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

Я убеждена, что идеи и формирование здорового образа с использованием потенциала физической культуры, дадут плоды только тогда, когда ими проникнутся все участники открытого образовательного пространства от руководства государства, школы до родителей и каждого ученика.