Формирование положительной учебной мотивации-

главный фактор воспитания здорового образа жизни

младших школьников

Поступление ребенка в школу — первая большая и серьезная ступень в его жизни. От периода раннего детства — поры беспечных игр и достаточно большой свободы — дети переходят к постоянному напряженному учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы — родители, врачи, педагоги — хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье - это бесценный дар, который дает человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно. В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Важным фактором воспитания здорового образа жизни является формирование положительной учебной мотивации. С обучением должны быть связаны не только трудности, но и радости. Этого можно достичь с помощью интересных заданий, веселых, шуточных стихотворных строк, физкультминуток, динамических пауз. Например, при формировании понятий *сложение, слагаемое, сумма* мальчики и девочки становятся в два круга, нарисованных на полумелом.

Задание.

*Первое слагаемое 4* (мальчики стоят, руки на поясе). Мальчики хлопают 4 раза и опускают руки вниз.

*Второе слагаемое 6* (девочки стоят, руки на поясе). Девочки поднимают руки вверх и опускают их вниз — 6 раз.

*Сумма:* 4 + 6 = 10 (прыжки: мальчики —4 прыжка на левой ноге, девочки — 6 прыжков на правой ноге; все вместе — 10 прыжков на обеих ногах).

В свои уроки стараюсь включать элементы технологии В.Ф. Базарного.

Помогают активизировать внимание детей на уроке и повысить их работоспособность дыхательные упражнения. Первое и важное условие правильного дыхания — дышать через нос. В зависимости от времени года я проводила такие дыхательные упражнения:

Сдуть с макетов ежика и дерева, вырезанных из цветного картона, листочки.

Дунуть еле-еле.

Чуточку сильнее.

Дунуть так, чтобы листочки улетели.

Лежала между елками

Подушечка с иголками.

Тихонечко лежала,

Потом вдруг убежала.

*(Ежик)*

Рыжий Егорка

Упал в ведерко.

Сам не утонул

И воды не всколыхнул.

*(Лист)*

Сдувать с изображения тучки снежинки под тихую музыку.

С неба падали пушинки

На замерзшие поля.

Ель укутали косынкой,

Теплой шубой — тополя.

Уроки письма немыслимы без пальчиковой гимнастики. Руки учеников, особенно первоклассников, быстро устают, ведь письмо для них очень сложный процесс. Упражнения для этой цели очень разнообразны, например, массаж пальцев.

Без пальто гулял глупышка,

И замерз он, как ледышка.

Чтобы пальчик отогреть,

Будем мы его тереть.

Забота о здоровье детей подводит меня к широкому использованию в практике нестандартных уроков: уроки-игры, уроки-экскурсии, уроки-путешествия; ежемесячно провожу Праздники здоровья. Такой праздник включает в себя: приветствие команд, конкурс (например: « Как правильно почистить зубы» или « Красивая улыбка»), стихи, песни, танцы, эстафету, комплекс утренней гимнастики, игру, подведение итогов. После Праздника здоровья практикую домашние задания творческого характера: составить режим дня, подготовить рисунок « Что я делаю ежедневно для укрепления здоровья», написать рассказ « Мой выходной», составить кроссворд « Здоровье».

Одной из важнейших причин неблагополучия здоровья детей является низкий, слабо формируемый уровень культуры здоровья учащихся и их родителей. Поэтому, проводя внеклассные мероприятия, приглашаю родителей. Дети чувствуют их поддержку и становятся более уверенные.

Для того, что бы дети не перегружались, при составлении расписания уроков, учитываю то, что каждому предмету присваивается определенное количество баллов по сложности.

При составлении расписания нужно помнить, что в течение недели должно быть 1 или 2 повышения в баллах (желательно 1 или в среду или в четверг), понедельник и пятница самые разгруженные.

Шкала трудности для младших классов

(по В. И. Агаркову)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п. п. | Предмет | Баллы |
| 1 | математика | 8 |
| 2 | русский язык | 7 |
| 3 | окружающий мир | 6 |
| 4 | литература | 5 |
| 5 | ИЗО и музыка | 3 |
| 6 | технология | 2 |
| 7 | физкультура | 1 |

Для меня очень важно с каким настроением дети пришли ко мне на урок. Ежедневно в начале дня они рисуют круги, выбирая цвет по своему настроению.

радостно тревожно

спокойно очень плохо

Если большая половина класса выбирает « серый » и « черный » цвета – это говорит о том, что не стоит проводить в такие дни проверочные работы.

Существует множество приемов и средств по формированию положительной учебной мотивации как главного фактора воспитания здорового образа жизни младших школьников, но, на мой взгляд, одним из важных средств формирования положительного отношения к учению является ситуация успеха. Известно, что отрицательное отношение к учению возникает при отсутствии успехов. Напротив, приятные переживания, связанные с похвалой учителя, признанием коллектива и пониманием своих возможностей, возбуждают активность, стремление лучше учиться. Издавна успех считался важнейшим стимулом учения. Особенно это относится к младшим школьникам. Они любят, чтобы их хвалили, ставили в пример другим. Впечатление от успеха бывает так велико, что может поколебать даже сложившееся отрицательное отношение к учению. На уроке нередко складывается ситуация, когда ученик достигает особого успеха: удачно ответил на трудный вопрос, высказал интересную мысль, нашел необычное решение. Он получает хорошую оценку, его хвалят, просят дать пояснения, на нем некоторое время сосредоточивается внимание класса. Такая ситуация может иметь большое значение. Во-первых, у ребенка возникает прилив энергии, он стремится еще и еще раз отличиться. Активность, вызванная стремлением к похвале и всеобщему одобрению, переходит в неподдельный интерес к самой работе. Во-вторых, успех, выпавший на долю ученика, производит большое впечатление на его одноклассников. У них возникает стремление подражать ему в надежде на такую же удачу. Если учитель способен управлять такими ситуациями, то он может влиять не только на отдельных учащихся, но и одновременно на целый класс. Практика показала,что младшие школьники склонны считать самым главным то, за что их хвалят или ставят в пример, поэтому содержание похвалы и ее формулировка имеют для них большое значение в зависимости от тех задач, которые стоят перед учителем: тщательность выполнения домашних заданий, настойчивость в поиске решения, усвоение каких-либо знаний. Таким образом, ситуация успеха помогает мне решать важнейшие задачи обучения и воспитания.

В ходе учебного процесса часто складываются условия, благоприятные для ситуации успеха: знакомство с новой информацией, творческое задание, проблемные вопросы и т.д. Однако, как правило, эти условия благоприятны для успевающих школьников, так как они знают материал, с удовольствием добывают новую информацию, прислушиваются к советам учителя. А недисциплинированные и слабо усваивающие информацию школьники обычно стараются не участвовать в работе класса, поэтому не приходится и говорить об их успехах. Редкие вспышки активности у таких учеников проходят бесследно, их гасят пробелы в знаниях, отсутствие интереса в получении информации. Нередко и не заметишь, как проявляется активность у таких учеников, потому что они могут не тянуть руку, на лице нет следов сосредоточенности и внимания, отсутствует деловое оживление, но учитель не может не заметить на общем фоне класса, как мелькнет слегка удивленный взгляд, ребенок прислушивается, прекращает разговор. Для таких детей условия ситуации успеха складываются редко и их приходится долго ждать. Следовательно, ситуации успеха для таких школьников надо создавать искусственно. Ситуации успеха не возникают главным образом потому, что учащиеся не располагают нужными знаниями. В любом учебном материале можно найти трудные и легкие, интересные и непривлекательные, важные и менее важные моменты. Стараюсь предложить для начала легкое и занимательное задание, не обращая внимания на его важность. Пусть ребенок познает радость успеха, захочет повторить его, поверит в свои силы. Это позволит мне незаметно (в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка) повысить требования к нему. Таким образом, доступное, интересное содержание учебного материала способствует возникновению ситуации успеха. При этом условии, достижение ученика будет относительным по сравнению с хорошо успевающими учащимися, но для самого ученика оно будет значительным. Оценивать достижения такого ученика относительно достижений более успешных одноклассников нельзя.

Ученику не будет доставлять радости похвала, если он «все равно хуже». С другой стороны, преувеличение успеха создает впечатление несправедливости, когда хвалят за неодинаковые результаты работы. Чтобы этого не происходило, нужно сравнивать школьника не с другими учениками, а с его прежними работами, т.е. оценивать продвижение. Например, анализируя лучшие работы, обращаю внимание детей и на такую, в которой отлично выполнены лишь отдельные элементы задания, и подчеркиваю, что ученик «раньше этого не умел, а теперь научился». При организации ситуации успеха необходимо знать индивидуальные особенности ребенка, иначе такая ситуация может обернуться неудачей и привести к обратному результату. Эффективность планируемых ситуаций успеха возрастает при определенном стечении обстоятельств. Для учащихся большое значение имеет спокойная деловая обстановка урока, увлеченность класса работой, отсутствие отвлекающих моментов, хорошее настроение учителя. Успех, достигнутый без особого труда, часто быстро забывается. Уже на следующем уроке у некоторых учащихся нет и следа той увлеченности, что была накануне.

Продолжить работу можно двумя путями: организовать на других уроках новые ситуации успеха, не связанные с предыдущей; напомнить о предшествующем успехе и определить новые задачи в рамках того же предмета.

Таким образом, подобная целенаправленная систематическая работа способствует формированию положительной учебной мотивации, которая является главным фактором воспитания здорового образа жизни младших школьников.