О педагогических технологиях формирования здорового образа жизни школьников

Автор: Ж. З. Торыбаева

Современная система образования требует огромных энергозатрат от учащихся, а потому обучение детей "оплачивается" высокой ценой - ценой их здоровья. Важнейшим направлением поиска решения проблемы является переход от узкой ориентации лишь на сохранение и укрепление здоровья на более широкое внедрение инновационных технологий, которые обеспечивают формирование мотивации на принятие ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ), предусматривают выработку умений и навыков, необходимых для оценки собственного здоровья, и способствуют закреплению адекватного поведения личности.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников и приобщения их к здоровому образу жизни всегда были актуальными в педагогике. Изучение научных публикаций и практического опыта позволило нам выявить следующие тенденции развития исследуемой проблемы:

---

1) обусловленность ухудшения здоровья учащихся авторитарно-репродуктивным способом организации образовательной деятельности, который противоречит их ведущим потребностям, деформирует мотивационную и смысловую сферу, вызывает состояние хронической неудовлетворенности и переутомления, провоцирует возникновение вредных привычек, замедляет их развитие и ослабляет здоровье. В этой связи педагогическая задача заключается в таком преобразовании системы школьного образования, чтобы она вызывала интерес, стимулировала истинную активность учащихся. В гуманистической образовательной парадигме отдается предпочтение развитию индивидуально-личностных качеств, формированию общечеловеческих принципов бытия, гражданской ответственности за последствия принимаемых и реализуемых в образовательной деятельности решений. Ученик рассматривается в этом случае не как носитель социальной функции, а как субъект, обладающий индивидуально-личностным отношением к своему здоровью. Следование гуманистической образовательной парадигме позволяет реализовать скрытые резервы здоровья школьника, потенциальные возможности его успешного обучения и личностного становления;

2) расширение поля проблемы: переход от "здравоохранительной" задачи к "здравосозидающей" педагогической деятельности, формирование модели "школы здоровья". Другими словами, сегодня актуально не столько сбережение и сохранение наличного потенциала здоровья, сколько его наращивание и развитие.

Здоровье человека лишь на 10% зависит от качества здравоохранения и на 50% - от образа жизни самого человека. Формирование здорового образа жизни возможно только в процессе специального педагогического воздействия. С учетом этого перспективным направлением педагогической деятельности в сложившихся условиях является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) подрастающего поколения. Данный

процесс предполагает целенаправленность, согласованность действий всех его участников. Этот особым образом организованный целостный педагогический процесс нацелен на поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов, обусловливает полноценное решение образовательных задач;

3) стремление педагогов к постоянному обновлению форм, методов работы и овладению педагогическими технологиями, обеспечивающими решение поставленных задач, а также поиск дополнительных ресурсов достижения цели.

Педагогические технологии формирования здорового образа жизни школьников мы понимаем как последовательное воплощение целенаправленного педагогического процесса по включению в повседневную жизнь школьника новых форм деятельности, которые обеспечивают развитие мотивации и ценностных установок учащихся на укрепление здоровья, выработку знаний, умений и навыков ЗОЖ, его аспектов, тем самым гарантируют достижение максимально возможных условий для всестороннего и гармоничного развития личности школьника.

На практике успешно реализуются различные виды педагогических технологий. Предлагаемая нами их классификация отображает в них общее и специфическое, теоретическое и практическое, тем самым способствуя их осознанному выбору, эффективному применению и оптимизации процесса приобщения школьников к здоровому образу жизни.

Одним из важнейших аспектов здорового образа жизни является его *физическая составляющая,* которая предполагает включение школьников в активную физкультурно-спортивную деятельность и является практическим средством укрепления и развития здоровья. В данном случае целесообразно применение таких

технологий, как физкультурно-оздоровительные (ритмическая гимнастика, стретчинг, джоггинг), лечебно-оздоровительные (комплексы нетрадиционных физических упражнений с элементами хатха-йоги), а также компенсаторно-нейтрализующие технологии (физкультминутки, динамические паузы, эмоциональные разрядки, минутки "покоя").

Следующий аспект здорового образа жизни - *интеллектуальный,* он отражает включенность школьников в познавательную деятельность по изучению социального опыта, накопленного предшествующими поколениями, приобщение к социокультурным ценностям, в том числе в контексте ЗОЖ. Здесь важно использование инновационных информационно-обучающих технологий ("Здоровье и ЗОЖ", "Как быть здоровым", "Валеология в школе и дома"), технологий "дебатов" и "проектов".

Формирование *личностного аспекта* здорового образа жизни реализуется через включенность школьников в различные виды деятельности, направленные на самопознание своего "Я", своих интересов, способностей, возможностей. Решение данной

задачи успешно реализуется через инновационные игровые технологии, валеоинтротехнологии и технологии "портфолио".

Социальный аспект здорового образа жизни предполагает включенность школьников в деятельность по изучению различных способов общения. Для этого полезно применение социально адаптирующих и личностно развивающих технологий, технологий развивающей кооперации, экстратехнологий, которые предполагают включенность школьников в систему многоплановых личностных отношений, общение и усвоение норм и ценностей, направленность на освоение и выполнение различных социальных ролей.

Основными компонентами *духовного аспекта* здорового образа жизни являются моральные нормы, эстетические идеалы, правовые, этические принципы, философские представления, которые отражены в социальном опыте предшествующих поколений, существующей культуре. Его формированию способствует потенциал технологий развивающего обучения, которые направлены на включение школьников в познавательную деятельность.

Становление и выработка основ здорового образа жизни зависят от сформированности такого важного аспекта, как *узологический,* который определяет развитие устойчивых потребностей индивида, в том числе и в ЗОЖ. Мы считаем, что формирование этого аспекта зависит от реализации потенциальных возможностей технологий коллективного творческого дела, медико-гигиенических технологий, которые определяют выработку устойчивых потребностей индивида, в том числе по самоорганизации здорового образа жизни и индивидуального стиля (своего режима питания, норм суточной двигательной активности, способов закаливания и прочих составляющих ЗОЖ).

Особого внимания требует *эмоциональный аспект* здорового образа жизни. В этом плане большими возможностями обладают такие технологии, как: ритмотерапия, сказкотерапия, цветотерапия, музыкотерапия, танцетерапия, изотерапия, ароматерапия и др., которые направлены на изучение собственного психического состояния, своих эмоций, умения контролировать негативные эмоции, выражать положительные, поддерживать эмоциональное равновесие. Все перечисленные технологии требуют организации специальной системы действий по их целенаправленному применению в практике учебно-воспитательной работы по приобщению детей и учащейся молодежи к ЗОЖ.

г. Шымкент, Казахстан