

Щепина Светлана Алексеевна
Казанский Федеральный Университет
Институт Психологии и Образования
г.Казань
shepina.96@mail.ru

Содержание формирования потребностей в здоровом образе жизни в условиях учреждений дополнительного образования

Аннотация: В статье проанализирован ряд условий формирования потребности в здоровом образе жизни в системе дополнительного образования. Рассмотрены функции содержания здорового образа жизни.

Ключевые слова: Формирование потребности в здоровом образе жизни, анализ деятельности "школ здоровья", функции содержания культуры здорового образа жизни.

The content of the formation of the need for a healthy lifestyle in terms of providing additional education

Abstract: The article analyzes a number of conditions for the formation of needs for a healthy lifestyle in the system of additional education. The functions of maintaining a healthy lifestyle.

Key words: Formation of needs for a healthy lifestyle, analysis of the activities of "schools of health", functions of the content culture of a healthy lifestyle

Формирование потребности в здоровом образе жизни – длительный и многоаспектный процесс, успешность которого определяется рядом условий:

- соблюдение оптимального двигательного режима;
- тренировку иммунитета и закаливание;
- организацию рационального питания и режима жизнедеятельности;
- психофизиологическую регуляцию;
- усвоения системы знаний о сущности здорового образа жизни и путях его формирования;

- освоения норм поведения, соответствующих здоровому образу жизни [1]

Как показал научно-педагогический анализ деятельности «школ здоровья», самих по себе здоровые берегающих образовательных технологий недостаточно для формирования у детей ценностной установки на здоровье и здоровый образ жизни. Если ученик сам не ориентирован на укрепление своего организма, не работает постоянно над улучшением состояния собственного здоровья, то нечего ждать от него сознательного отношения к здоровому образу жизни.

Необходимо постепенно формировать у школьников убеждение в том, что успешность и высокое качество жизни зависят от собственной культуры человека, от того, насколько внимательно и заботливо он сам относится к здоровью — своему, других людей, к состоянию социокультурной и природной среды.

Не следует забывать о том, что стремление современного младшего школьника сохранить и укрепить своё здоровье должно быть ориентировано на понимание важности состояния собственного здоровья для творческой, активной, социально полезной, и, главное, будущей профессиональной деятельности, ведь часто и выбор специальности определяется кругом требований, которые предъявляются и к состоянию здоровья человека.

Исходя из содержания культуры здорового образа жизни определяются и ее функции:

- образовательно-когнитивная (просветительская), в процессе которой происходит усвоение накопленного опыта в области здоровья и культуры ЗОЖ, зарождаются познавательные, пропагандистские и практикоориентировочные интересы, формируются интеллектуальные и творческие способности, социальные программно-ориентировочные, конструктивные, содержательно-операциональные, оценочные и прогностические умения, осуществляются процессы самообразования и саморазвития;

- мотивационно-ценностно-ориентировочная, стимулирующая индивидуализацию личностной ориентации мотивационно-потребностной сферы (как ценности собственной и социальной жизнедеятельности), самопознание, самооценку, самовоспитание и самоуправление.

- содержательно-деятельностная (преобразующая), обеспечивающая продуктивность и результативность проявления всех остальных функций культуры ЗОЖ в

плане программно-целевых установок, технологического содержательно-операционального, конструктивного и оценочного компонентов;[3]

Таким образом, здоровье ребенка, в первую очередь, зависит от факторов его определяющих: биологических возможностей; социальной среды; природно-климатических условий; материального благосостояния; психофизических особенностей личности; наличия культуры, знаний, мировоззренческих убеждений и др. Все перечисленные факторы влияют на состояние здоровья человека и составляют основу науки о здоровье [2].

В системе дополнительного образования процесс учения ребенка полностью строится на личностно-значимых интересах, максимально учитывается индивидуальность ученика. Поэтому педагогика дополнительного образования наиболее полно отвечает принципам гуманистической педагогики - педагогике успеха, и поворот школы к дополнительному образованию вызван его большим социально-педагогическим потенциалом.

Усиление роли дополнительного образования в решении проблемы формирования культуры здоровья и навыков здорового образа жизни детей и подростков происходит, так как на практике именно после школьных уроков, когда дети не озабочены школьными заданиями, появляется реальная возможность формирования здорового образа жизни.

Главным инструментом процесса формирования ценностных ориентаций воспитанников в учреждениях дополнительного образования (УДОД) выступает само детское творчество, которое помогает решать многие воспитательные задачи, в том числе и задачи формирования здорового образа жизни.

При этом дополнительное образование не дублирует предметное обучение в области здоровья. Это качественно другой уровень-освоение знаний и навыков через практический опыт ребенка.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004 - №11. – С. 2-7.

2. Коваленко, Т. Г. Охрана здоровья молодого поколения – часть культуры общества / Т. Г. Коваленко, М. В. Кирсанов, Д. А. Ульянов // Актуальные проблемы культуры здоровья : материалы научно-практической конференции с международным участием. - Воронеж : Изд-во ВГТА, 2002 – С. 225-228.

3. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие / В. В. Марков. - Москва : Академия, 2009. – 320 с.