Приходько Оксана Васильевна, учитель

ГБОУ АО «Вычегодская СКОШИ»

город Котлас Архангельской области

**Валеологическое воспитание и культура здоровья**

Здоровье – это подлинная ценность, которую человек ощущает и в которой испытывает потребность.

Воспитание здорового ребенка является важнейшей социально-педагогической задачей, стоящей перед системой образования нашей страны. В то же время мониторинг состояния здоровья школьников показывает значительный рост числа детей с низким уровнем здоровья, также существует тенденция его ухудшения в процессе обучения детей в школе. В связи с этим проблема ценностного отношения обучающихся к здоровью, здоровому образу жизни становится все более актуальной. Очень важно формировать у школьников с нарушением слуха валеологическую культуру, которая позволит сохранить и укрепить их здоровье и мотивировать к ведению здорового образа жизни.

Валеология – это наука о здоровье, о путях, способах его формирования и сохранения. Валеологическая культура – это социально-психологическая деятельность человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций здорового образа жизни, превращение их во внутреннее богатство личности.

Валеологическая культура выполняет следующие функции:

- аксиологическую – проявляющуюся в осознании школьниками ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;

- гносеологическую – которая заключается в приобретении валеологических знаний и умений, осознании своих возможностей, наличии интереса к вопросам собственного здоровья;

- регулятивную – которая выражается в соблюдении здоровьесберегательных норм и правил поведения, учете определенных требований;

- коммуникативную – состоящую в передаче опыта поддержания здоровья из поколения в поколение, его обогащении; обеспечивающую коммуникацию участников этого процесса;

- адаптивную – обеспечивающую адаптацию и организацию жизнедеятельности обучающихся, позволяющую оптимизировать состояние организма и повысить устойчивость к стрессогенным факторам среды.

Валеологическая культура обучающихся включает в себя следующие компоненты:

1. Мотивационно-ценностный компонент.

Данный компонент характеризует уровень развития мотивации к валеологической деятельности у обучающихся, стремление к проявлению активности по отношению к вопросам здоровья, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни. У школьников необходимо сформировать потребность в движении, закаливании, утренней гимнастике, соблюдении правил гигиены, бережном отношении к своему здоровью.

1. Когнитивный компонент.

Данный компонент включает знания о валеологических принципах, здоровом образе жизни, сформированность валеологического мышления.

Обучающиеся должны овладеть ведущими понятиями: «здоровый образ жизни», «здоровье»; знать правила гигиены, способы и методы укрепления и сохранения здоровья.

1. Деятельностно-практический компонент.

Данный компонент содержит опыт осуществления деятельности, систему умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, укрепления своего здоровья, активизации собственных резервных возможностей по поддержанию физического и психического здоровья.

1. Эмоционально-волевой компонент.

Желание вести здоровый образ жизни закрепляется у человека при условии получения им положительных эмоций. Поэтому обязательным условием формирования валеологической культуры являются позитивные эмоциональные переживания. Также важным компонентом валеологической деятельности выступает воля, особенно на начальном этапе, когда действия по сохранению здоровья еще не вошли в привычку школьника. В состав волевых качеств входят настойчивость, целеустремленность, упорство, инициативность, самостоятельность, решительность, самообладание, выдержка.

Работу по сохранению здоровья обучающихся необходимо начинать в начальной школе, когда закладываются стереотипные модели поведения и формируется стиль жизни. Важно, чтобы младшие школьники получили элементарные представления о способах укрепления и сохранения здоровья, осознали его как одну из ключевых жизненных ценностей и приобрели здоровые привычки, которые позже превратятся в осознанные поведенческие модели.

На уроках и во внеурочной деятельности необходимо:

- дать знания о строении тела человека; системах органов и их роли в жизнедеятельности организма; ценности здоровья и здорового образа жизни; режиме дня школьника, чередовании труда и отдыха в режиме дня; о пользе физической культуры, закаливания, игр на свежем воздухе для сохранения и укрепления здоровья;

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- дать представление о негативных факторах риска для здоровья, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;

- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать свое здоровье;

- дать знания о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Для формирования у детей младшего школьного возраста валеологической культуры могут быть использованы следующие виды деятельности:

- спортивно-оздоровительная: спортивные секции, турниры, соревнования, эстафеты, оздоровительные мероприятия;

- научно-познавательная: беседы, познавательные игры, викторины, мозговой штурм, исследовательские проекты;

- досугово-развлекательная: посещение театров, кинотеатров, музеев, концертов, инсценировки, праздник «Сохрани свое здоровье», утренники, выставки, ярмарки, вечера отдыха;

- туристско-краеведческая: туристические кружки, факультативы, образовательные экскурсии, краеведческие экспедиции, туристические походы, слеты, краеведческие викторины;

- игровая: ролевые, деловые, социально-моделирующие игры;

- социальное творчество: выпуск листовок, стенгазет, общественно полезный труд по уборке мусора, очистке природы, социально-образовательные проекты.

Важно использовать и нетрадиционные формы занятий: брейн-ринг, суд, соревнование, аукцион и т. д. Например, можно практиковать такие интересные игровые формы воспитания здорового образа жизни, как проведение судебного процесса над вредными привычками, табаком, сигаретой, алкоголем, хулиганством.

В ходе работы можно использовать интерактивные игры, такие, как «Здоровый малыш», «Путешествие в страну Здоровье», «Если хочешь быть здоров», «Алфавит или 33 вопроса о здоровье» и другие.

Также могут использоваться элементы психогимнастики, театрализации с элементами импровизации.

Работа с детьми по валеологии строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия должны содержать познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения), необходимыми для развития навыков ребенка.

Игры, задания, упражнения, правильно подобранные педагогом, должны способствовать развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Необходимо, чтобы дети научились понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасна для жизни и здоровья.

Занятия по формированию валеологической культуры необходимо наполнять и сказочными игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Использование изобразительной и театрализованной деятельности в процессе занятий повышает результативность обучения детей.

Данные виды деятельности направлены на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению собственного здоровья, поддержанию здорового образа жизни.

Немаловажным аспектом формирования валеологической культуры у обучающихся является работа с родителями. Большое значение в формировании здорового образа жизни имеет положительный пример в поведении взрослых.

Работа с родителями, направленная на повышение уровня знаний по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих бесед, лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний, анкетирования по данной проблеме;

- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий, спортивных соревнований, эстафет, праздников здоровья.

Итак, проблема сохранения здоровья детей в наши дни становится все более актуальной. Ее решение тесно связано с формированием валеологической культуры подрастающего поколения, в том числе младших школьников.

Работа над воспитанием валеологической культуры должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье, формирование установок на использование здорового питания; развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; соблюдение здоровьесозидающих режимов дня; формирование негативного отношения к факторам риска для здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры.