|  |  |
| --- | --- |
|  | **«Приобщение подростков к ЗОЖ средствами народной педагогики»**Для большинства людей здоровье является подлинной ценностью, которую они ощущают и в которой испытывают потребность. Предметная сторона здоровья как ценности отмечается во многих аспектах повседневной жизни. Справка о состоянии здоровья часто требуется при приеме на работу. Многие люди заботятся о своем здоровье, укрепляют его, чтобы быть в хорошей физической форме, хорошо выглядеть или чтобы улучшить свою работоспособность.К сожалению, дети, подростки не всегда осознают потребность в здоровом образе жизни. Напротив, их жизнь часто ориентирована на разрушение собственного здоровья. В последнее время все чаще появляются работы педагогов, психологов и валеологов, в которых говорится о необходимости формирования у подростков потребности в физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни. По мнению специалистов, решить эти задачи в рамках традиционного подхода, основу которого составляет процесс направленного (принудительного) развития невозможно. Эффект от командно-строевых методов, доминирующих на занятиях по физической культуре в учебных заведениях часто противоположный. Принудительный характер обучения, отсутствие индивидуально-типологического подхода в формировании здорового образа жизни, свободы в выборе форм занятий и др. ведет к возникновению стрессовых ситуаций, росту неврозов, потере интереса к самостоятельному выполнению физических упражнений, к уклонению от занятий. Одновременно с этим снижается потребность в знаниях и умениях по укреплению и поддержанию здоровья. Наблюдается преобладание не доминирующих (базовых) природно-обусловленных потребностей - самопознания, самосовершенствования, а ложных мотиваций (квазипотребностей). Подростки стремятся получить хорошие оценки по предмету для сохранения хороших отношений с преподавателем, достичь цели обманным путем, чтобы испытать острые ощущения от негативной реакции взрослых Ущербная трансформация мотивационной сферы подростков приводит не только к снижению их социальной активности, замедлению развития и ослаблению здоровья, но и к антисоциальным проявлениям и вредным привычкам. Для решения задач формирования здорового образа жизни нужен принципиально новый подход. Эти меры будут способствовать актуализации у подростков потребности в саморазвитии, самопознании, самосовершенствовании и побуждению их к укреплению и сохранению своего здоровья собственными силами.Как установлено в ходе теоретического анализа проблем формирования здорового образа жизни ведущим компонентом этого процесса является потребностно-мотивационный компонент. Применительно к детям и подросткам этот компонент имеет особую значимость. Каждая личность характеризуется индивидуальным способом удовлетворения потребностей. Это проявляется в разном поведении людей, что, в первую очередь, определяется воспитанием, и разнообразии индивидуальных образов жизни. Для правильной и эффективной мотивации необходимо учитывать типологические особенности каждого человека, его возрастно-половую принадлежность. Важно соотносить мотивы и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материальное обеспечение, быт и т.д.)Поэтому особенно важно определить пути развития интереса воспитанников к укреплению своего здоровья, разработать педагогическую технологию приобщения подростков к здоровому образу жизни. Практика показывает, что современные дети уже с самого рождения сталкиваются с техническим прогрессом. Часто игрушкой у современного ребенка оказывается пульт от телевизора или мобильный телефон. Дальше ребенок растет, осваивает компьютер и ему становится очень комфортно в виртуальном мире, в который он погружается все больше. Дети реже бывают на свежем воздухе, реже играют, в результате чего повышается риск заболеваний. Для сохранения здоровья подростков, мы разработали систему оздоровительной работы, которая не требуют больших материальных затрат, может использоваться в любом учреждении, с разным количеством детей и построена на основе традиций народной педагогики. Основу нашей технологии составляет народная оздоровительная педагогика, многие идеи которой со временем были утрачены. Цель: создание условий для приобщения подростков к здоровому образу жизни средствами народной оздоровительной педагогики при взаимодействии реабилитационного центра и семьи. Задачи: Повысить компетентность педагогов по проблеме приобщения воспитанников к здоровому образу жизни средствами народной оздоровительной педагогики, развивать их стремления и умения взаимодействовать с семьями родителей для решения этих задач. Развивать у родителей интерес к народной оздоровительной педагогике, показать ее значение для укрепления здоровья и общего развития их детей, вызвать желания использовать традиции народной оздоровительной педагогики в семейном воспитании. Способствовать развитию интереса подростков к традициям народной педагогики, обогащать их умения по здоровьесбережанию на основе этих средств. Этап работы. Диагностический. В начале этапа необходимо выяснить представления воспитателей об идеях народной оздоровительной педагогики, умения использовать отдельные ее идеи в образовательном процессе реабилитационного центра. Анкетирование воспитателей нашего учреждения показало, что большинство из них знает и использует средства народного оздоровления детей, но не применяют в своей работе. Однако 90% педагогов считает, что народная оздоровительная педагогика имеет важное значение в оздоровлении ребенка. На этом же этапе необходимо провести диагностику особенностей представлений воспитанников о здоровом образе жизни и умений здоровьесберегающего поведения. Для этого мы предлагаем методику беседы с детьми «Диагностика культуры здоровья воспитанников в возрасте от 11 до 18 лет». Вместе с тем, данный этап предполагает выявление интересов родителей воспитанников к особенностям народной оздоровительной педагогики. Для этого мы предлагаем анкету «Роль народной оздоровительной педагогики в оздоровлении современного ребенка». Диагностика по данной технологии позволяет выделить особенности компетентности педагогов по проблеме, представления, умения и отношение детей и родителей к вопросам приобщения к здоровому образу жизни средствами народной оздоровительной педагогики. Этап. Подготовительный. На подготовительном этапе важно организовать различные формы повышения компетентности педагогов по проблемам взаимодействия с семьей в оздоровлении подростков: круглый стол «Возможности народной педагогики в приобщении детей к здоровому образу жизни», мастер-класс «Формы взаимодействия с родителями по использованию природных условий для развития двигательной активности детей». На этом этапе важно обогащение образовательной среды учреждения: создание подборки методической литературы, иллюстраций и репродукций о жизни народа, его труде, быте, традициях, необходимо оснастить подборкой картотек по народным играм, материалами по использованию народных средств оздоровления, полезным травам, играм по здоровому питанию, пособиями для организации труда и игр детей на прогулке. Для проведения развлечений и праздников изготовить пособия и костюмы.  Этап. Деятельностный. Задача этого этапа состоит в отборе содержания работы с детьми, выборе эффективных форм для разработки системы по приобщению детей к здоровому образу жизни средствами народной оздоровительной педагогики. В нашей работе представлена целостная система приобщения воспитанников к здоровому образу жизни средствами народной оздоровительной педагогики.  Зависимость здоровья от духовного состояния себя и окружающих (общение друг с другом, роль слов и добрых дел, «отношение к ближнему как к самому себе», положительные эмоции). - Особенности нашего организма, что полезно для него, а что вредно полезно: режим, закаливание, гигиена, правильное питание, труд, радость, вредно: несоблюдение режима, плохие привычки, страх, лень, злость, раздражение. - Использование естественных условий и даров природы для здоровья солнце, воздух и вода, лес, лекарственные растения родного края. - О здоровом питании, традициях башкирской кухни и кухни народов других национальностей, «Зелень на столе – здоровье на сто лет». - Влияние труда на здоровье человека (кто трудится-приносит пользу, получает радость, хорошее настроение-залог здоровья, физический труд укрепляет организм, развивает умения и двигательные качества). - Зависимость семейных отношений и здоровья (если все дружны, внимательны друг к другу - они реже болеют, если все ухаживают за больным - он быстрее поправится), «Вся семья вместе и душа на месте». - Традиции башкирского народа и других народов России, позволяющие им быть здоровыми физически и душевно (добрые отношения и забота о младших, труд по народному земледельческому календарю, отдых, народные праздники и обряды). Реализация идей - во всех образовательных областях: Познавательное развитие - беседы, проблемные ситуации с детьми: «Здорово быть здоровому», наблюдения за природными изменениями в сравнении с приметами по народному календарю. Разучивание и обсуждение пословиц и поговорок " Человек человеку лекарство", "Веселого болезнь боится", и другие. Народные коммуникативные игры-диалоги: «Угадай по голосу», «Определи настроение». Организация труда - хозяйственно-бытовой и труд в природе. Физическое развитие - народные подвижные игры. Художественно-эстетическое - музыкальные композиции башкирского народа, других народностей, песен, хороводов. Праздники и развлечения «Масленица», «Осенины», «Сабантуй» и др.Для определения календарно-тематического планирования по теме мы предлагаем даты народного календаря. В течение реализации каждой темы с детьми проводятся краткие беседы, обсуждение поговорок, примет, наблюдения с экспериментированием, народные игры в группе, на прогулке, трудовая деятельность. Совместно с воспитателем дети делают зарисовки, читают рассказы о жизни людей, их труде в природе. В заключение темы на основе особо значимых дат календаря проводится развлечение или праздникЯнварь - просинец, перезимье. Беседы и разбор народных примет, пословиц, поговорок. Деятельность в уголке природы. Народные игры. Деятельность на прогулке7 января. Рождество. Рожественские  праздники. Рассказать о  рождественских  праздниках. Зарисовки. Опыты со снегом. «Холодно ли под  снегом» Игра «Золотые ворота» 19 января .КРЕЩЕНИЕ. Крещение  всегда славилось морозами, самыми  сильными. Крешенские купания. Беседа о пользе воды в жизни человека. Опыты с водой «Как очистить воду». Зарисовки. Наблюдения за погодой, за природой.   Игра «Снежные  художники» (рисование на снегу) Двигательная активность: Игры со снегом:  лепка фигурок,  постройка снежных  городков. Лыжные пробежки. Катание на коньках. Народные подвижные игры: «Штурм снежной  крепости» «Горелки» «Два Мороза» 25 января. ТАТЬЯНИН ДЕНЬ Именины Татьяны.  Говорят: «Солнце на Татьяну  проглянет рано – к  раннему прилету птиц».  Почему так говорят –« ледяная вода всякой хвори беда», «Кто  мороза не  боится,  приходите  порезвиться» . Февраль – масленица. Зима с Весной встречаются.       Для обучения родителей практическим методам приобщения детей к здоровому образу жизни, предлагаем совместные прогулки в вечернее время в республиканском центре, когда воспитатели и родители проводят с детьми совместные игры, соревнования, труд. Родители видят разные формы работы, которые можно проводить дома с детьми, пользу прогулки для развития и оздоровления. Для обмена опытом семейного воспитания по приобщению к здоровому образу жизни мы предлагаем проведение круглых столов, конференций по темам «Здоров и телом и душой, когда моя семья со мной», «Солнце, воздух и вода - для семьи моей друзья». В рамках разработанных детско-родительских проектов были проведены совместные мероприятия детей, взрослых и родителей: «Час воскресение», праздники «Масленица», «День птиц», «Сороки», в которых родители приняли активное участие. 4этап. Рефлексивный Четвертый этап технологии направлен на оценку результатов ее реализации на основе повторной диагностики. Для этого мы предлагаем следующие вопросники для выявления представлений и отношений у воспитанников: «Что мы знаем о себе», «Здоровье нашего народа», для определения отношений родителей «Народные или современные методы оздоровления»? Наша работа по реализации технологии показала, что она оказалась эффективной для всех участников образовательного процесса: - повысился профессиональный уровень педагогов по приобщению детей к здоровому образу жизни средствами народной оздоровительной педагогики; - во многих семьях изменилось отношение родителей к здоровью своего ребенка. Многие родители заинтересовались и стали применять народные оздоровительные средства в своей семье, делиться опытом; - у детей появились взаимосвязанные преставления о здоровом образе жизни, возник интерес к народным подвижным играм, хороводам, прогулкам с использованием народных примет, обыгрыванием ситуаций, театрализации по произведениям, народным песням и играм. |
|  |  |