

«Построение здорового образа жизни в социализации воспитанника и формирование его способностей и навыков»

*Склярова Татьяна Валентиновна,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Дом детского творчества»*

Дополнительное образование детей – один из социальных институтов, который создан и работает для детей, их обучения, воспитания, развития, социального становления. Это востребованная сфера, в которой заказчиками и потребителями образовательных услуг выступают дети и их родители, а также общество и государство. Дополнительное образование детей способствует решению ключевых задач социального развития города, региона, страны. Необходимость социальной работы в дополнительном образовании в настоящее время обуславливается тем, что дополнительное образование сегодня – это универсально необходимый компонент общественной жизни, жизни детей.

Образование – один из самых старых социальных институтов, функции которого (экономические, политические, социальные, культурные) чрезвычайно разнообразны. В дополнительном образовании детей разрабатывают и внедряют в жизнь множество социальных программ, направленных на: обеспечение социальной защиты детей, предоставление более широкого спектра социальных и образовательных услуг, повышение их качества, профилактику асоциальных явлений в обществе.

Учреждения дополнительного образования детей являются мощным ресурсом социальной помощи и защиты.

Сложившаяся в России система дополнительного образования детей обладает уникальным потенциалом развития разнообразных способностей обучающихся. Обладая открытостью, мобильностью и гибкостью, система дополнительного образования детей способна быстро и точно реагировать на образовательный запрос семьи и государства, создавать устойчивую социальную и культурную среду развития, формировать осознанную

гражданскую и личностную позицию ребенка. Качество дополнительного образования детей способно влиять на качество жизни, так как приучает к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению социально значимого результата, развивает социальную инициативу ребенка.

В дополнительном образовании детей есть условия для творческого развития личности и для этого сохраняется приоритет бесплатности дополнительного образования детей, равного доступа детей к дополнительному образованию; развивается сеть учреждений дополнительного образования детей и их услуг в общеобразовательных учреждениях.

Рассмотрим понятие социализации личности.

Социализация личности – это процесс вхождения каждого индивида в социальную структуру, в результате которого происходят изменения в самой структуре общества и в структуре каждой личности. Это обусловлено социальной активностью каждого индивида. В результате данного процесса усваиваются все нормы каждой группы, проявляется уникальность каждой группы, индивид усваивает образцы поведения, ценности и социальные нормы. Все это крайне необходимо для успешного функционирования в любом обществе.

Процесс социализации личности протекает на протяжении всего существования человеческой жизни, поскольку окружающий мир пребывает в постоянном движении, все изменяется и человеку просто необходимо меняться для более комфортабельного пребывания в новых условиях. Человеческая сущность претерпевает регулярные изменения и с годами меняется, она не может быть постоянной. Жизнь – это процесс постоянной адаптации, требующий непрерывных изменений и обновлений. Человек представляет собой социальное существо. Процесс интеграции каждого индивида в общественные слои считается достаточно сложным и довольно

длительным, поскольку включает усвоение ценностей и норм социальной жизни и определенных ролей.

Процесс социализации личности проходит по взаимно переплетаемым направлениям. В качестве первого может выступать сам объект. В качестве второго, человек начинает все более активно вливаться в социальную структуру и жизнь общества в целом.

В системе дополнительного образования детей есть единое информационное поле, ежегодно проводится мониторинг состояния системы дополнительного образования, расширяется взаимодействие основного и дополнительного образования в рамках реализации профильного обучения, также происходит предоставление сельским детям равных возможностей в получении дополнительного образования, создание на базе сельских школ детских творческих объединений различной направленности, внедрение новейших информационных технологий для дистанционного обучения и реализации коллективных телекоммуникационных проектов. Происходит расширение возможностей получения дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья; обеспечение социально-педагогической, психолого-педагогической поддержки детей «группы риска» через развитие клубных объединений по месту жительства, программы каникулярного отдыха и занятости в системе дополнительного образования детей.

Глубокие социальные перемены, происходящие в обществе, резко обострили положение детей в России: растут преступность и правонарушения среди несовершеннолетних, приобретают серьёзные масштабы детский алкоголизм и наркомания, возрастает число детей, имеющих отклонения в физическом и психическом развитии. Причина этих явлений не только в значительном снижении уровня жизни, слабости здравоохранения, образования и социальной сферы в целом, но и в том, что отсутствует целостная система реабилитационной, социально-правовой поддержки детей. В этих условиях одним из приоритетных направлений

социальной политики государства является защита здоровья детей. Обновляется содержание образования, внедряются новые формы и методы воспитания, осуществляется социальная поддержка детей.

В учреждениях дополнительного образования ребенок приобретает качества, необходимые ему для жизни в обществе, овладевает деятельностью, общением, усваивает нормы поведения и социальный опыт, накопленный предшествующими поколениями, активно воспроизводит систему социальных связей. Обучающимся предлагаются специализированные, интегрированные и комплексные программы обучения, которые способствуют приобретению качеств, необходимых для жизни в обществе.

Воспитание культуры здоровья как важной ценности общества становится главным приоритетом в учебно-воспитательном процессе. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Проблема детского здоровья – одна из наиболее острых (появление заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, нарушение зрения, осанки, снижение или увеличение массы тела и др.), требующая более тщательного анализа и пересмотра подходов к построению здоровьесберегающей образовательной системы, занятиям физической культурой и спортом как наиболее реальному комплексному оздоровительному средству, оказывающему значительное влияние на качество жизни. Уровень здоровья школьника определяется состоянием жизнедеятельности, соответствующим его биологическому возрасту, гармоничным единством физических и интеллектуальных характеристик, своевременным формированием адаптивных и компенсаторных реакций в

процессе роста, правильной и согласованной работой всех жизненно важных органов и физиологических систем организма, их своевременным развитием. ЗОЖ необходимо рассматривать с трех позиций:

- как фактор здоровья, полноценного развития школьника;
- как главное условие формирования навыков здорового поведения (много двигаться, употреблять овощи и фрукты, мыть руки и ухаживать за телом, бывать на свежем воздухе, закаляться, ложиться вовремя спать, соблюдать режим просмотра телепередач и т.д.);
- как повседневную деятельность в учебное и внеурочное время, направленную на самостоятельное использование полученных знаний и навыков для укрепления здоровья.

Оздоровление школьников должно быть направлено на создание благоприятного эмоционального фона, устранение нервного напряжения и сохранение психологического здоровья, на активизацию мыслительной деятельности в процессе выполнения физических упражнений, переключение внимания во время изучения трудного материала, предупреждение усталости и утомления, психологическую и физиологическую разрядку во время психологических, зрительных, музыкальных пауз, физкультурных минуток, самомассажа (поглаживания, постукивания, пощипывания, растирания, разминания). Резервные возможности организма, его адаптивность к неблагоприятным внешним воздействиям повышаются через систему закаливания на основе принципов систематичности, комплексного использования всех факторов природы, учета индивидуальных особенностей, постепенности увеличения силы воздействия, расширения зоны закаливающих процедур на фоне «пульсирующих» температур. Педагогу важно не упускать любую возможность для тренировки ученика с целью повышения защитных реакций организма.

Выделенные оздоровительные задачи могут стать регулятором ценностных поведенческих установок и ориентаций, способствующих возникновению культурных навыков и привычек, связанных со здоровым

образом жизни. Следует остановиться на духовном, физическом, социальном, личностном, эмоциональном, интеллектуальном аспектах культуры ЗОЖ. Безусловно, главный среди них – духовный. Его критерии – сформированность моральных качеств, умение понимать человека и сопереживать ему, точность и обязательность в отношениях, проявление материальной и моральной щедрости, следование этикету.

Физический аспект проявляется в умениях и навыках, направленных на охрану и укрепление здоровья, в безопасном и ответственном поведении, гигиенических навыках и привычках, физической активности.

Социальный аспект подразумевает умение организовать совместный труд, жизнь, наладить позитивные отношения с окружающими, участвовать в жизни общества и др.

Личностный аспект рассматривается как наличие знаний о психологии человека, его коммуникативных способностях, как психологическая и социальная адаптация, как проявление стрессовой устойчивости, способности к саморегуляции, стремление к самопознанию.

Эмоциональный аспект нацелен на умение распознавать эмоции, на способность к осмыслению своего и чужого эмоционального состояния, овладение умением выходить из сложных ситуаций.

Интеллектуальный аспект отражает стремление к знаниям, желание заниматься самообразованием, осознание важности и необходимости валеологического образования, участие в интеллектуальных формах деятельности.

К социальным принципам ЗОЖ относятся:
эстетический (опрятность, аккуратность, осанка; оформление блюд, сервировка стола);
нравственный (модель поведения; чистота отношений, доброжелательность);
волевой (последовательность действий, настойчивость, выдержка, самообладание);

духовный (позитивный настрой, бескорыстность, терпеливость, милосердие)⁴

самоограничительный (способность к отказу от излишеств, нормирование потребностей).

В контексте воспитания школьников выделенные принципы могут наилучшим образом способствовать формированию основ ЗОЖ. Заслуживает внимания и тот факт, что ценностные ориентации в процессе культивирования здоровья детей последовательно переходят в разряд основных черт характера, свойств и качеств личности школьника. Путем упражнений и следования сознательным принципам происходит встраивание здоровьесберегающих задач в общую образовательную систему. У школьника возникает внутренняя потребность выполнять правила ЗОЖ не ради похвалы. Добровольность и свобода выбора существенным образом могут повлиять на формирование положительной динамики в развитии физического, психического, социального, духовного, нравственного здоровья. Неотъемлемой частью в структурной модели ЗОЖ является создание социально-педагогических условий сохранения и укрепления здоровья школьников, в первую очередь – благоприятной социокультурной образовательной среды, в которой формируется личность ребенка. Воспитательно-образовательная среда школы (класса) должна пробуждать позитивные мысли, влиять на состояние самочувствия и здоровья школьника. Необходимо определить оптимальные формы организации учебного процесса, объем учебной информации и методы обучения, регламентировать количество уроков в течение дня, формировать положительные мотивы в учебе, избегать чрезмерной учебной нагрузки даже для самых развитых и способных учеников.

Процесс обучения и воспитания необходимо строить на принципах валеологической педагогики, исключая шаблоны и монотонность урочной и внеурочной работы, отдавая предпочтение творческим способам передачи

знаний: поисково-исследовательской деятельности, сотрудничеству с учетом коллективного характера учения и др.

Таким образом, опытный педагог будет делать упор на эстетизацию среды воспитания и образования, оздоровление процесса обучения и развития, гигиенически целесообразную организацию образовательного процесса, созданию для ученика благоприятных условий, способствующих духовно-нравственному, психоэмоциональному благополучию с учетом валеологических принципов.

Через анализ, обобщение и перегруппировку информационного материала у школьников формируются собственные взгляды и отношение к здоровому образу жизни.

Поэтапное обучение позволит обучающимся подниматься к вершинам знания, постепенно переходя к деятельностному этапу становления культуры здоровья. На практике это выглядит следующим образом:

1-й этап – когнитивный. Ученик получает, добывает самостоятельно информацию, работает с ней (осмысливает, сопоставляет, анализирует, оценивает, выделяет существенное, обобщает, делает выводы), прогнозирует.

2-й этап – эмоционально-побудительный. Педагог актуализирует имеющиеся знания ребенка, побуждает к активному их применению, формирует мотивацию к сохранению и укреплению здоровья, воспитывает ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью других.

3-й этап – деятельностный. Педагог направляет активность ученика на разработку правил сохранения здоровья, закрепляет применение этих правил в специально созданных ситуациях, в быту и повседневной жизни.

4-й этап – мотивационный. Педагог вырабатывает у школьника потребность в выполнении различных ежедневных мероприятий по укреплению здоровья, отслеживает результаты их проведения, организует самоконтроль и фиксацию достижений.

Такая поэтапная деятельность формирует позицию созидателя собственного здоровья как основы культуры здоровья. Ее отличительная

черта – бережное отношение к окружающим людям, проявление уважительного, здорового отношения ко всему тому, что окружает.

Процессуальную часть в модели ЗОЖ заполняют активные методы и формы работы. Педагогическая практика осуществляется в деятельностно-игровой форме обучения на основе широкого применения методов повышения познавательной активности – анализа, сравнения, моделирования, конструирования, классификации, решения логических задач, проблемных ситуаций, экспериментирования, опытов и т.д.

Современный подход к созданию модели ЗОЖ требует новых, личностно-ориентированных методов работы со школьниками. Эти методы направлены на:

- развитие коллективного мышления в процессе поиска позитивного выхода из сложной ситуации на основе духовного и интеллектуального обмена;
- выработку адекватного отношения к неожиданным ситуациям;
- формирование умения принять правильное решение;
- приобретение способности делиться опытом позитивного поступка;
- обретение нравственной самостоятельности в игре, общении, обучении;
- формирование рефлексивно-аналитических умений, способности алгоритмизировать свою деятельность, выбирать рациональные способы работы, достигать результата, своевременно приходить на помощь другим;
- развитие способности к проблемно-поисковой творческой деятельности как источнику раскрытия духовно-нравственного потенциала.

Примерным образом планируя пошаговую деятельность, педагог обеспечивает комплексность в решении задач, усвоение предметного материала в единстве формы и содержания, осуществляет межпредметные связи при обращении к вопросам здорового образа жизни, аккумулирует опыт школьника в контекст учебных и воспитательных занятий и получает прогнозируемый результат – жизнерадостного, активного, любознательного, уравновешенного, волевого, дружелюбного, чуткого, внимательного,

устойчивого к неблагоприятным внешним факторам, выносливого, сильного, с высоким уровнем физического и умственного развития здорового ученика.