

Формування мотивації молодших школярів до здорового способу життя

Тема здоров'я й освіти дуже актуальна в умовах сьогодення. Саме від освітянської громадськості, насамперед педагогів, батьків залежить здоров'я дітей і, як наслідок, здоров'я нації; від усвідомлення дітьми здорового способу життя. Шлях зміцнення здоров'я дітей – створення сприятливих соціально-педагогічних умов для формування мотивації здорового способу життя, як у школі, так і в сім'ї [2].

Мотивація здоров'я і здорового способу життя має посідати центральне місце у процесі навчання і виховання учнів молодших класів. Звертаючись до наукових джерел, досліджень В.І. Загв'язинського, Б.П. Беспалько та інших учених, ми виявляємо, що розвиток мотивації до здорового способу життя актуалізує потребу, яка забезпечує спрямованість особистості на ведення здорового способу життя. Під мотивацією здорового способу життя учнів потрібно розуміти процес, результатом якого є: усвідомлення гармонійного поєднання фізичного, психічного, духовного і тілесного; усвідомлення необхідності дотримання норм, правил поведінки, необхідних для здорового способу життя [1, с. 22].

Залучення людини до здорового способу життя слід починати з формування в неї мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення – мають стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють її спосіб життя. На думку вченого І. Беха «спосіб життя кожної людини визначає її уявлення про сенс життя, справи, вчинки, ставлення до навколишнього світу, до себе, до свого здоров'я» [1, с. 23]. Формування мотивації здоров'я має базуватися на двох важливих принципах: віковому та діяльнісному.

Перший принцип: виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього дитинства. Другий принцип стверджує: мотив здоров'я слід створювати через оздоровчу діяльність щодо

себе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. На цьому принципі була заснована вся соціальна еволюція людини [2, с. 79].

Людство розвивалося, навчаючись життєдіяльності виключно на своєму досвіді. Звідси досвід оздоровчої діяльності та вправи створять в молодших школярів відповідну мотивацію та установку (готовність до діяльності) на здоров'я. На основі цієї усвідомленої мотивації і формується власний стиль здорової поведінки.

Стиль здорового життя визначається різними мотивами. Серед них виділяють головні, які слід формувати у школярів:

- Мотивація самозбереження.
- Мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам.
- Мотивація отримання задоволення від здоров'я.
- Мотивація можливості самовдосконалення.
- Мотивація можливості маневрувати.
- Мотивація досягнення максимально можливої комфортності [3, с. 13].

З огляду на вищезазначене, існує гостра потреба у формуванні в учнів свідомої мотивації на здоровий спосіб життя. Лише завдяки спільній діяльності школи, сім'ї та громадськості відкриваються можливості для здобуття учнями знань і розвитку навичок, які сприятимуть формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя, збереженню та зміцненню здоров'я молодших школярів.

Список літератури

1. Грошовенко О. П. Формування позитивної мотивації до здорового способу життя в молодших школярів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2010. Вип. 25. С. 22–26.
2. Качур Б. М., Шеян М. О. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2015. Вип. 35. С. 78–81.
3. Коча І. А. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах*. 2018. Вип. 39. С. 10–16.