**Сущность мотивации здорового образа жизни**

**у учащейся молодежи Республики Беларусь**

Сизова Н.В., к. пед. н. (РФ); Борисевич А.Р., к. пед. н., доцент

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, г. Минск, Беларусь

Здоровье занимает высшую ступень в иерархии потребностей человека и является одним из ведущих условий успешного социального и экономического развития государства.

Физическая культура как форма приобщения к организованной двигательной активности должна являться неотъемлемой частью жизни общества и индивида, особенно в период биологического роста. Вот почему при решении задач социально-экономического развития страны одним из приоритетных направлений должно являться воспитание здорового молодого поколения посредством привлечения детей и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом [1].

Современный этап развития системы образования в Республике Беларусь характеризуется усилением инновационной направленности в деятельности учреждений образования.

В настоящее время актуальны следующие направления:

• интеллектуально-творческое развитие личности учащихся;

• самоопределение, саморазвитие и самообразование педагогов и учащихся;

• сохранение здоровья участников образовательного процесса;

• адаптацию зарубежных образовательных технологий и механизмов их введения в практику работы школ Беларуси.

Использование инновационных технологий в здоровьесбережении учащихся помогает сделать процесс сохранения здоровья интересным и увлекательным для всех участников образовательного процесса [2].

1. В практической деятельности образовательных учреждений все большую актуальность приобретает исследовательская деятельность учащихся

по здоровьесбережению. Её цель — установление истины, развитие умения работать с информацией, выработка исследовательского стиля мышления по формированию культуры здорового образа жизни.

Тематика работ по формированию здоровьесохранной деятельности может быть разнообразна. Например, «Сколько весит здоровье ученика?», «Мать - водица - всему царица», «Ранец в школу. Не испортим осанку детям», «Компьютер и физическое здоровье человека», «Мой дневник здоровья», «Телевидение и дети», «Суточный энергетический рацион школьника» и другие.

Активизируя мыслительную деятельность, исследование способствует раскрытию личностных качеств школьника и развитию его эмоциональной сферы, формирует интерес к здоровому образу жизни.

2. В практике школ часто используется технология проектного обучения, которая также направлена на воспитание здорового образа жизни. Тематика проектов по здоровому образу жизни может быть самой разнообразной: «Сегодня в моде здоровый образ жизни», «Формула здоровья», «Будьте здоровы!», «Ориентируемся на здоровье!» и др.

3. Применяемые педагогические технологии дают возможность увидеть в ребенке его природные задатки и развивать их; позволяют использовать многообразие методов и приемов на интегративной основе по здоровьесбережению; способствуют развитию активности, инициативности, чувства собственного достоинства и самоуважения; помогают раскрыть внутренние резервы детей по сохранению своего здоровья и одновременно формировать здоровьесберегающие качества личности.

Примером инновационной игровой технологии может служить блиц-игра «Кейс здоровья современного человека». Цель - подвести итог изученного вопроса о здоровом образе жизни. Участникам задается вопрос: «Что бы вы поместили в кейс здоровья современного человека?» Каждого из них просят изобразить три вещи или описать, которые необходимы современному школьнику. Играющие по очереди рассказывают о том, что бы они поместили в

«кейс». Таким образом, с помощью учителя определяется, что здоровье личности – это основная или высшая ценность человека.

Для мотивации подрастающего поколения на здоровый образ жизни необходимо использовать индивидуальный подход в работе учителя с учащимися:

- длительное изучение, в т.ч. наблюдения учителя за повторяющимися поступками по отношению к своему здоровью и различными проявлениями интереса учащихся к ЗОЖ;

- индивидуальный подход может осуществляться в форме диалога, сотрудничества учителя и учащихся для чего целесообразно овладение учителем «диалогическими техниками». Вариантом таких диалогических ситуаций является опрос учащихся в ходе, которого учитель выступает как диагност, т.е. он ограничивается утверждением о наличии или отсутствии знаний о ЗОЖ у учащихся, а вместе с учеником стремится выяснить причины недостаточного владения ими.

- индивидуальный формирующий эксперимент является самым надежным средством выявления уровня развития мотивации ЗОЖ у учащихся. Одним из его вариантов является постановка школьников в ситуации реального нравственного выбора. Такие ситуации могут создаваться учителем специально, либо учитель умело использует ситуации такого рода, возникающие в процессе реальной жизни.

Также формированию культуры здорового образа жизни способствует внедрение в учебно-воспитательный процесс учреждений образования инновационных технологий, ориентированных на здоровьесбережение личности учащихся:

- исследовательской деятельности;

- проектного обучения,

- инновационных игровых технологий.

**Список литературы:**

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М., 1990. - С. 86.

2. Долгая О.В., Самусева Н.В. Использование инновационных технологий в здоровьесбережении личности. / Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб.науч.ст. – Вып.2. – Минск: РИВШ, 2015. - С. 90-92.