**К вопросу о стимулировании самостоятельности воспитанников социального приюта в соблюдении правил здорового образа жизни**

Лосалова Елена Анатольевна, воспитатель Государственного казённого учреждения Самарской области «Тольяттинский социальный приют

для детей и подростков «Дельфин» (г.о. Тольятти, Самарская область)

*В статье представлен опыт разработки и внедрения методики самоконтроля «Дневник самонаблюдения» с целью стимулирования воспитанников социального приюта к соблюдению правил здорового образа жизни.*

Воспитанниками социального приюта становятся дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети, находящиеся в социально-опасном положении и трудной жизненной ситуации. Эти дети имеют опыт продолжительного воздействия неблагоприятных факторов социально-психологического, социально-экономического, социально-педагогического характера и нуждаются в экстренной социальной помощи, так или иначе отразившихся на их образе жизни. Стратегической целью деятельности социального педагога в условиях приюта является социально-педагогическое сопровождение адаптации и реабилитации воспитанника. Важнейшим условием успешности социализации и самореализации детей и подростков, выпускников социального приюта, является образ жизни. Здоровый образ жизни - отражение качественного включения личности во все сферы жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) характеризуют и адекватная физическая (а также медицинская, экологическая, психологическая, нравственно-духовная) активность, рациональное питание; и личная гигиена, и отсутствие вредных привычек, и экологическая и валеологическая культура, и ценностное отношение к своему здоровью, и культура ЗОЖ, согласованные с основными целями и ценностями жизни человека (ребёнка) [4]. Г.К. Зайцев утверждает, что «... в структуре обеспечения здоровья системообразующим выступает педагогический аспект, сущность которого состоит в формировании у человека с самого раннего возраста индивидуального способа ЗОЖ» [3, с. 36].

У воспитанников средней группы социального приюта (детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста) есть все предпосылки для формирования индивидуального способа ЗОЖ, а именно: активно развивающиеся психические процессы, возрастающая самооценка, чувство ответственности и самостоятельности; очевидные (даже им) положительные изменения в физическом и функциональном развитии. Дети способны соблюдать правильную осанку, выполнять бытовые поручения, овладевают навыками самообслуживания, с удовольствием достигают поставленной в игре цели, прилагая волевые усилия и т.д.

В качестве одной из задач формирования ЗОЖ у детей, оставшихся без попечения родителей, временно воспитывающихся в условиях социального приюта, выделим задачу формирования элементарных знаний о своем организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше воспитанник получит представления о себе как отдельном человеке, о строении своего тела, узнает о важных правилах: закаливании, движении, правильном сне и рациональном питании, тем раньше он будет приобщен к ЗОЖ.

Роль воспитателя в создании необходимых организационно-педагогических условий, позволяющих ребёнку устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. Формирующиеся чувство ответственности и самостоятельности могут стать положительной опорой в деятельности воспитателя в данном направлении.

В энциклопедической литературе самостоятельность описывается как «…одно из ведущих качеств личности, выражающееся в умении ставить перед собой определённые цели и добиваться их достижения собственными силами. Самостоятельность предусматривает ответственное отношение человека к своему поведению, способность действовать сознательно и инициативно не только в знакомой обстановке, но и в новых условиях, в  т.ч. требующих принятия нестандартных решений [5, с 124]».

Стремление детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ обеспечивается их чётким представлением о нужности и значимости выполняемой ими работы, познавательным интересом, пониманием сути поставленной задачи. Это развивает у детей, во-первых, способность понимать своё состояние; во-вторых, знать способы ведения ЗОЖ (соблюдение режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены и т.д.); в-третьих, определять и вести деятельность, направленную на укрепление (сохранение) своего здоровья. Главным способом реализации данного стремления и методом стимулирования воспитанников к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ стал метод самоконтроля.

В психолого-педагогической литературе феномен самоконтроля трактуется как оценка и осознание субъектом собственных действий, состояний и психо-физиологических процессов. «Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением». Именно самоконтроль помогает воспитанникам:

a) внимательно относиться к собственному здоровью;

б) осваивать методы самонаблюдения, научиться чётко и правильно фиксировать показатели индивидуального контроля;

в) оценивать и анализировать полученные результаты;

г) стремиться приобрети новые необходимые для правильного развития знания о собственном организме и здоровье [1, с. 330].

Важным фактором успеха в деятельности воспитателя в данном направлении стало понимание того, что стимулирование воспитанников должно быть основано на постепенном продвижении детей от действий в сотрудничестве с воспитателем к полностью самостоятельным. При организации самостоятельной деятельности воспитанников были соблюдены такие дидактические требования как:

- целенаправленность самостоятельной работы;

- опора на уже имеющиеся у ребёнка навыки самостоятельной работы;

- побуждение воспитанника к напряженной работе;

- применение заданий, вызывающих интерес и исключающих действия по готовым шаблонам;

- постепенное сбалансированное включение самостоятельной работы и в образовательный процесс;

- оставление роли руководителя за воспитателем [1, с. 331].

Особое внимание уделялось единству интеллектуальной, практической, эмоционально-оценочной деятельности в содержании стимулирующих самостоятельных заданий. В качестве методов стимулирования использовались одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение, однако, оптимальным способом, на наш взгляд, стал дневник самоконтроля.

Методика самоконтроля  основана на наблюдении и анализе объективных и субъективных показателей состояния организма (см. Таблицу 1). Под субъективными показателями понимаются индивидуальные ощущения ребёнком состояний своего организма в настоящий момент времени и их адекватное воспроизведение; объективными показателями понимаются показатели, которые можно измерить и выразить количественно [2].

Таблица 1 – Характеристика субъективных и объективных показателей самоконтроля

|  |
| --- |
| Субъективные показатели: |
| Настроение | Отражает психическое состояние учащихся. Настроение можно считать хорошим («уверен в себе», «спокоен», «жизнерадостен»); удовлетворительным (неустойчивое эмоциональное состояние) и неудовлетворительным («расстроен», «растерян» и т.п.). |
| Самочувствие  | Отражает состояние организма и главное – состояние ЦНС. Отмечается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое». Хорошее - «ощущение бодрости, жизнерадостности, энергии, желание и необходимость выполнять физическую и интеллектуальную деятельность». |
| Желание заниматься  | Оценивается как «большое», «безразличное», «нет желания». |
| Утомление | Подразумевает физиологическое состояние организма, проявляется в снижении работоспособности. Рассматривается как средство тренировки и повышения работоспособности.  |
| Сон  | Отмечается продолжительность, глубина и нарушения сна (трудное засыпание, кошмары, бессонница и прочее). |
| Аппетит | Отражается в Дневнике как «хороший», «удовлетворительный», «плохой», возможно «отсутствие аппетита». |
| Работоспособность  | Рассматривается как «возможность человека выполнять мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени». Бывает «высокая», «средняя» и «низкая». |
| Переносимость нагрузок | Данный показатель имеет большое значение, так как лежит в основе оценки адекватности физических нагрузок функциональным возможностям учащихся. |
|  |
| Продолжение таблицы 1 |
| Болевые ощущения  | Отмечаются по месту их локализации, характеру и силе проявления. |
| Объективные показатели:  |
| Антропометрические (рост, вес, окружность грудной клетки) | Для оценки массы тела используют различные индексы: Брокка-Бекерта, Кетле и др. В норме на один сантиметр длины тела приходится 200–300 г массы тела.  |
| Функциональные (частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, артериальное давление, жизненная ёмкость легких) | Частота сердечных сокращений характеризует состояние сердечно-сосудистой системы и её реакции на физическую нагрузку. Артериальное давление показывает состояние сосудов. Дыхание в покое должно быть ритмичным глубоким. Частота дыхания зависит от возраста, состояния здоровья. Важным показателем является жизненная ёмкость лёгких (объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха).  |
| Силовые показатели отдельных групп мышц, динамометрия правой и левой кистей, становая сила. | Оценить функциональную подготовленность можно с помощью физиологических проб (Пробы Генчи, пробы Ромберга). |
| Результаты в контрольных упражнениях и тестах | Методом тестирования оценивается уровень развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростносиловых качеств) и физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности учащихся в целом. |

Данная методика традиционно применяется с детьми и подростками, занимающимися физической культурой и спортом. Однако она несёт в себе возможности для построения валеологического воспитания и воспитания самоконтроля в принципе. На основании знакомства с данными показателями, анализа различных форм «Дневников самонаблюдения» с учётом возрастных психо-физиологических особенностей детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в рамках исследования разработана форма Дневника (см. Таблицу 2), направленная на стимулирование воспитанников к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ.

Таблица 2

Примерная форма Дневника самонаблюдения (внутренний лист)

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель | Месяц (число) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | … | … | … | … | 29 | 30 | 31 |
| Самочувствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Утомление |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Продолжение Таблицы 2 |
| Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание заниматься |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарушение режима |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения

« + » - отлично,

« - » - удовлетворительно,

« 0 »- плохо.

Результаты применения представленного инструмента на протяжении двух лет показали, что Дневник самоконтроля:

а) помогает воспитанникам лучше познавать самих себя;

б) формирует привычку и потребность наблюдать за своим здоровьем;

в) помогает замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки, избегать опасности переутомления или заболеваний;

г) самостоятельно определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления сил;

д) опытным путём установить какими средствами и методами наилучшим образом достигается восстановление сил.

Стоит отметить, что воспитанники с удовольствием пользовались возможностью проявить свойственную им самостоятельность, без принуждения выполняли поручения и задания, охотно оценивали себя и сверстников.

Список использованной литературы:

1. Вишнякова С.М. Профессиональное образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика - М.: НМЦ СПО, 1999. – 538 с.

2. Дневник самоконтроля : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / авт.-сост.: Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2007. – 19 с.

3. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования : диссертация... доктора педагогических наук / Г. К. Зайцев. - Санкт- Петербург, 1998. - 409 с.

4. Крылатов С.А. Культура здорового образа жизни // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. 2013. №4 (51). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zdorovogo-obraza-zhizni (дата обращения: 12.10.2020)

5. Российская педагогическая энциклопедия.- М: «Большая Российская Энциклопедия»/Под ред. В.Г. Панова. 1993. – 756 с.