Евдомашко Дмитрий Евгеньевич

воспитатель учебного курса

ФГКОУ «Нахимовское военно-морское ордена Почета училище МО РФ»

**Личный пример воспитателя в реализации программы здорового образа жизни.**

Формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) является одной из приоритетных задач в любом воспитательном процессе. Эффективность этой работы определяется не только качеством разработанных программ и методик, но и, в первую очередь, личностью самого воспитателя. Являясь ключевой фигурой в процессе становления личности, воспитатель оказывает непрерывное влияние через свои слова, поступки и, что особенно важно, через свой личный пример.

Т.С.Ахметов отмечает, что личный пример позитивного поведения, в том числе, пропагандирующего целесообразность и необходимость соблюдения здорового образа жизни имеет приоритет над теоретической формой пропаганды, реализуемой в виде новостных сюжетов по телеканалам или публикациям в СМИ, выпуска соответствующих книг [1, с. 29]. Личный пример трансформируется из вспомогательного метода в центральный инструмент педагогического воздействия. Его сила заключается в наглядности, искренности и способности формировать устойчивые положительные привычки через механизм подражания и идентификации. Таким образом, работа воспитателя над собой и своим образом жизни становится не личным делом, а профессиональной необходимостью и краеугольным камнем всей системы здоровьесберегающего воспитания.

Бушмакина Е.С отмечает, что традиционное формирование основ здорового образа жизни, воспитание у детей заботы о собственном здоровье зачастую заформализовано [2, с. 157]. В этой ситуации необходимость личного примера воспитателя особенно остро продиктована фундаментальными психолого-педагогическими принципами и особенностями восприятия воспитанников.

*Принцип наглядности и конкретизации.* Абстрактные понятия о пользе физической активности, правильного питания или эмоционального равновесия остаются пустым звуком для воспитанника любого возраста, если они   
не воплощены в зримом, осязаемом образе. Воспитатель, который сам активен, подтянут, бодр и эмоционально устойчив, становится живым олицетворением тех ценностей, которые пропагандирует. Он превращает абстрактное «нужно»   
в конкретное «можно и должно быть именно так».

*Механизм подражания и идентификации.* Воспитанники, особенно дети   
и подростки, бессознательно копируют поведение, привычки и ценностные ориентации значимых взрослых. Воспитатель, являясь авторитетом, становится моделью для подражания. Его действия – будь то утренняя зарядка, выбор полезного перекуса, спокойная реакция на стресс или аккуратный внешний вид – воспринимаются как социально одобряемая норма, которую хочется воспроизводить.

*Формирование доверия и авторитета.* Искренность – ключевой фактор   
в педагогическом воздействии. Если слова воспитателя о важности ЗОЖ расходятся с его действиями (например, говорит о вреде фастфуда, но сам его регулярно употребляет; требует соблюдать режим, но сам постоянно опаздывает), это мгновенно подрывает его авторитет. И напротив, воспитатель, который сам живет в соответствии с провозглашаемыми принципами, вызывает уважение и доверие, а его слова приобретают особый вес.

*Создание целостной здоровьесберегающей среды.* Программа ЗОЖ   
– это не только набор мероприятий, но и атмосфера, стиль жизни образовательного пространства. Личный пример воспитателя является стержнем этой атмосферы. Его эмоциональная стабильность, доброжелательность, умение конструктивно разрешать конфликты и брать   
на себя ответственность создают психологически безопасную среду, которая,   
в свою очередь, является фундаментом для психического здоровья   
и личностного роста воспитанников.

Личный пример проявляется не в разовых акциях, а в повседневных, систематических действиях, которые интегрированы в жизнь коллектива. Воспитатель может оказывать влияние на развитие у обучающихся здорового образа жизни в нескольких основных направлениях.

*Пример в физической активности.*

Воспитатель не должен оставаться в роли наблюдателя во время зарядки или спортивных игр. Его активное участие, правильная техника выполнения упражнений и позитивный настрой показывают, что забота о физической форме – это не обязанность, а естественная и приятная часть дня.

Активный досуг. Участие в подвижных играх на свежем воздухе, пеших прогулках, спортивных мероприятиях. Это показывает, что движение   
– это источник радости и энергии, а также укрепляет эмоциональную связь   
с коллективом.

*Пример в культуре питания и гигиены.*

Соблюдение гигиенических норм. Воспитатель всегда моет руки перед едой, следит за своей чистотой и опрятностью, тем самым показывая важность этих процедур на практике.

Рациональное питание. Во время приемов пищи воспитатель демонстрирует осознанный подход: выбирает полезные продукты, соблюдает режим питания, сохраняет культуру поведения за столом.

*Пример в эмоциональном и психическом здоровье.*

Эмоциональный интеллект и саморегуляция. Воспитатель открыто демонстрирует конструктивные стратегии управления эмоциями. Вместо крика или раздражения, он может сказать: «Я сейчас расстроен, мне нужно минуту, чтобы успокоиться и подышать». Так он учит воспитанников распознавать   
и регулировать свои чувства.

Позитивное мышление и стрессоустойчивость. Способность сохранять спокойствие и находить решения в сложных ситуациях, доброжелательный тон, уважительное общение с коллегами и воспитанниками – все это служит моделью психологического благополучия.

Рациональная организация труда и отдыха. Воспитатель, который демонстрирует умение планировать свое время, избегать выгорания   
и восстанавливать силы, показывает важность баланса между работой   
и отдыхом для сохранения здоровья.

*Пример в отказе от вредных привычек.*

Это область, где недопустимы любые компромиссы. Воспитатель, который ведет здоровый образ жизни, должен быть последователен во всем. Отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкоголя) – это базовое условие его профессиональной состоятельности и морального права говорить   
о ценности здоровья.

Таким образом, личный пример воспитателя является не просто дополнением к программе здорового образа жизни, а ее живой душой   
и главным механизмом реализации. Теоретические знания и методические разработки обретают реальную силу только тогда, когда они воплощены   
в личности самого наставника.

Воспитатель, который сам является носителем культуры здоровья, превращает абстрактные правила и нормы в привлекательную, понятную   
и достижимую модель поведения. Он не просто передает информацию, а своим примером вдохновляет, мотивирует и закладывает прочный фундамент здоровых привычек на всю жизнь. Кващук Ю.В отмечает, что технологии здоровьесбережения позволяют решить не только основную задачу, стоящую перед ними, но также могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно-познавательной деятельности обучающихся [3, c. 87].

Таким образом, непрерывная работа над своим физическим, эмоциональным и психическим состоянием – это не личное дело педагога,   
а его первостепенная профессиональная обязанность и самый действенный педагогический инструмент.

Список использованной литературы:

1. Ахметов Т.С. Формирование здорового образа жизни   
   и здоровьесберегающей компетентности у учащихся средней школы. Наука и мир. 2014. № 2-3 (6). С. 27-30.
2. Бушмакина Е.С. Формирование духовных основ здорового образа жизни на уроках и во внеурочное время. Обучение и воспитание: методики   
   и практика. 2012. № 1. С. 155-160.
3. Кващук Ю.В., Овчаренко В.А. Здоровьесберегающие технологии   
   в современной школе. В сборнике: Методика обучения и воспитания   
   и практика 2017/2018 учебного года. сборник материалов   
   I Международной научно-практической конференции. 2017. С. 86-92.