

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.
В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра педагогики

Авсиевич Людмила Анатольевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Организация здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7
классов в условиях пандемии»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедры педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

 19.12.22

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



(дата, подпись)

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент
Строгова Н.Е.

16.12.2022 

(дата, подпись)

Обучающийся Авсиевич Л.А.

16.12.2022 

(дата, подпись)

Красноярск, 2022

Реферат

Магистерская диссертация «Организация здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов в условиях пандемии» содержит 104 страниц текстового документа, 73 использованных источников, 4 таблиц, 6 рисунков, 6 приложений.

Объект исследования: образовательный процесс в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: комплекс здоровьесберегающих мероприятий, направленный на сохранение и укрепление здоровья обучающихся 7 классов в условиях пандемии.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и в опытно-экспериментальной работе проверить результативность комплекса здоровьесберегающих мероприятий, направленный на сохранение и укрепление здоровья обучающихся 7 классов в условиях пандемии.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- раскрыта сущность понятий «здоровье», «проблемы повышения уровня здоровья обучающихся» «организация здоровьесберегающих мероприятий»;
- выделены приоритетные направления в формировании здоровья обучающихся 7 классов в неблагоприятной эпидемиологической обстановке;
- разработан, реализован и доказана эффективность комплекса здоровьесберегающих мероприятий в образовательный процесс 7 классов в условиях пандемии.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении существенных признаков понятий «здоровье», «проблемы повышения уровня здоровья обучающихся», «организация здоровьесберегающих мероприятий» в соответствии с особенностями психического и физиологического развития обучающихся 7 классов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что выделены приоритетные направления в формировании здоровья обучающихся 7 классов в неблагоприятной эпидемиологической обстановке; разработан и апробирован комплекс здоровьесберегающих мероприятий в образовательный процесс 7 классов и доказана эффективность данного комплекса.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБОУ СОШ №48 г. Нижнеудинска.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях VII Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» (г. Красноярск, 26 мая 2021 г.). XIII Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе» (г. Красноярск, 26-27 мая 2022 г.).

Report

The master's thesis "Organization of health-saving measures for students of grades 7 in a pandemic" contains 104 pages of a text document, 73 used sources, 4 tables, 6 drawings, 6 appendices.

The object of research: the educational process in a secondary school.

Subject of the study: a set of health-saving measures aimed at preserving and strengthening the health of students in grades 7 in a pandemic.

The purpose of the study: to develop and in experimental work to test the effectiveness of a set of health-saving measures aimed at preserving and strengthening the health of students in grades 7 in a pandemic.

The scientific novelty of the study is that:

- the essence of the concepts of "health", "problems of improving the level of health of students", "organization of health-care activities" is revealed;
- priority directions in the formation of the health of students of grades 7 in an unfavorable epidemiological situation have been identified;
- developed, implemented and proved the effectiveness of a set of health-saving measures in the educational process of grades 7 in the conditions of a pandemic.

The theoretical significance of the study is to identify the essential features of the concepts of "health", "problems of improving the level of health of students", "organization of health-related activities" in accordance with the peculiarities of mental and physiological development of students in grades 7.

The practical significance of the study lies in the fact that priority directions in the formation of the health of students of grades 7 in an unfavorable epidemiological situation have been identified; a set of health-saving measures in the educational process of grades 7 has been developed and tested and the effectiveness of this complex has been proven.

Approbation and implementation of research results. The research materials were used in conducting experimental work on the basis of MBOU secondary school No. 48 in Nizhneudinsk.

The main ideas and results are reflected in the publications of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference "Challenges of modern education in the research of young scientists" (Krasnoyarsk, May 26, 2021). XIII International Scientific Conference "Education and socialization of personality in modern society" (Krasnoyarsk, May 26-27, 2022).

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы здоровьесберегающих мероприятий в образовательных учреждениях.....	13
1.1. Здоровьесбережение как актуальная проблема современной образовательной системы.....	13
1.2. Физиологические и психологические особенности обучающихся 7 классов.....	22
1.3. Здоровьесберегающие мероприятия в структуре воспитательной работы образовательной организации.....	27
Выводы по первой главе.....	32
Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по реализации комплекса здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов в условии пандемии.....	34
2.1. Обоснование и разработка комплекса здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов в условии пандемии.....	34
2.2. Реализация и анализ опытно-экспериментальной работы комплекса здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов в условии пандемии.....	55
Выводы по второй главе.....	64
Заключение.....	66
Список использованных источников.....	68
Приложения.....	77

Введение

Актуальность. При переходе школьников на дистанционное обучение в связи с пандемией образовательный процесс превратился из «живого» в виртуальный. Участие в нем стало возможным лишь с помощью компьютеров и прочих гаджетов. Между тем специалисты в области подростковой психологии предупреждают: безопасным для детей и подростков является пребывание перед дисплеями не более трех часов в день. Превышение этой дозы чревато серьезными проблемами со здоровьем. Однако уложиться в заветные три часа так и не смогла ни одна страна мира. И это бесконечное сидение перед компьютером, по словам медиков, уже стало сказываться на здоровье детей и подростков школьного возраста. Результаты исследований Российской академии медицинских наук, в данной области, свидетельствуют об увеличении динамики среди детей со слабым здоровьем в образовательных учреждениях. Статистика академии указывает на данные, что время на учебу с переходом на дистанционное обучение увеличилось более чем у 46% школьников.

Малоподвижный образ жизни, высокий уровень учебного труда, большая продолжительность работы за компьютером и многие другие факторы приводят к отрицательным отклонениям в состоянии организма детей. Всё чаще обучающиеся стали жаловаться на ухудшения зрения. Следом за зрением вытекают проблемы набора лишнего веса и нарушением опорно-двигательного аппарата. Все эти отклонения могут стать причинами более серьезных заболеваний.

Здоровье подрастающего поколения определяет будущее страны, потенциал общества и социально-экономическое развитие, поэтому оно является предметом первоочередной важности. Согласно закону «Об образовании в РФ» школы призваны выполнять как образовательную функцию, так и укреплять и сохранять здоровье обучающихся. В настоящее время проблемой образования является недостаточное внедрение

здоровьесберегающих технологий. Поэтому необходимо сконцентрироваться на создании и реализации в практику общеобразовательных учреждений комплекс здоровьесберегающих мероприятий, который станет условием для ведения здорового образа жизни и мотивации к укреплению собственного здоровья школьников. Школы должны применить все знания, умения и навыки, так чтобы научить детей мерам по сохранению и укреплению здоровья, адаптировать их к сложным условиям среды обитания [33, с. 7].

Необходимые условия для создания здоровьесберегающей среды и формирования здорового образа жизни учащихся рассматриваются в работах М.Я. Виленский, Б.А. Воскресенский, Л.А. Коротаева, А.Ц. Пуни, С.Г. Сериков, А.В. Шувалов. Методологические основы здоровьесберегающего подхода к организации образовательного процесса отражены в работах Н.М. Амосова, М.М. Безруких, И.В. Дубровиной, В.П. Казначеева, В.И. Слободчикова, Л.Г. Татарникова, А.Г. Хрипкова и другие. В трудах Н.К. Смирнова, Л.Д. Соломенко, П.И. Третьякова, Т.И. Шамоной рассмотрены вопросы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

В диссертационных исследованиях Т.П. Васильевой, Т.Ф. Ореховой, Н.П. Повещенко, Н.И. Стрекаловой, Л.П. Чисталева и др. проанализированы подходы различных наук (медицины, социологии, философии, педагогики, психологии) к здоровью, изучалось влияние школы и семьи на сохранение здоровья школьников, оценивалось состояние здоровья детей при различных формах организации учебно-воспитательного процесса. Ряд исследований (Н. Бромлей, Д. Виллиам, Н. Виттоп и др.) посвящен анализу международного опыта сохранения и укрепления здоровья школьников.

Многие педагоги не выделяют здоровье обучающихся как приоритетную ценность, низкий уровень усилий в сохранении и укреплении здоровья, не владеют системой знаний и навыков развития здоровья воспитанника и собственного здоровья, такие проблемы раскрываются в

исследовательских работах Э.П. Вайнера, Л.П. Вашлаевой, Г.К. Зайцева, Э.М. Казина, Н.Э. Касаткиной, Т.С. Паниной, Н.И. Приходько и др.

Проблемы здоровья и образования освещены в работах Р.И. Айзмана, Е.А. Бабенковой, М.М. Безруких, Г.К. Зайцева, Н.А. Заруба, В.В. Колбанова, О.А. Никифоровой, Н.К. Смирнова, В.Д. Сонькина, Л.Г. Татарниковой, В.И. Ярославцевой и др. Здоровье определяется во многом образом жизни самого обучающегося, который сознательно или бессознательно не принимает системы ценностей здоровья. При таком толковании понятия «здоровье» переходит из информационно-профилактической в педагогическую проблему организации процесса воспитания и обучения с учётом санитарно-гигиенических, социально-медицинских, психофизиологических факторов.

Культура здоровья школьников имеет большое значение и в связи с тем, что образовательные учреждения являются важнейшим звеном социализации детей, где среди других ценностей усваивается ценность здоровья и формируется мотивация на ведение здорового образа жизни.

Исследование теоретических предпосылок исследуемой проблемы и анализ современных тенденций здоровья детей позволяют выявить ряд **противоречий:**

- между потребностью государства в сохранении здоровья обучающихся при помощи применения здоровьесберегающих технологий и неготовностью образовательной системы удовлетворить названную потребность;
- между востребованностью в повышении уровня здоровья обучающихся с помощью технологий здоровьесбережения и полной неготовностью образовательных учреждений применять их в образовательном процессе;
- между потребностью обучающихся в сохранении и укреплении здоровья и недостаточной разработанностью способов и приемов здоровьесбережения.

Названные противоречия актуализируют **проблему** исследования: какие школьные мероприятия будут эффективными для укрепления и сохранения здоровья обучающихся 7 классов в условиях пандемии?

Актуальность данной проблемы и ее недостаточная разработанность, выявленные противоречия и проблема обусловили выбор темы исследования: **«Организация здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов в условиях пандемии».**

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и в опытно-экспериментальной работе проверить результативность комплекса здоровьесберегающих мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся 7 классов в условиях пандемии.

Объект исследования: образовательный процесс в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: комплекс здоровьесберегающих мероприятий, направленный на сохранение и укрепление здоровья обучающихся 7 классов в условиях пандемии.

Гипотеза исследования: использование здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов будет эффективным, если:

- проанализирована психолого-педагогическая и физиолого-гигиеническая литература по проблеме исследования;
- выявлены главные направления в укреплении и сохранении здоровья обучающихся;
- на основе выделенных направлений разработан и реализован комплекс здоровьесберегающих мероприятий, который способствует укреплению и сохранению здоровья обучающихся 7 классов в условиях пандемии.

Для подтверждения выше сформулированной гипотезы исследования и в соответствии с целью, объектом и предметом исследования необходимо решить следующие **задачи:**

1. осуществить анализ психолого-педагогической и физиолого-гигиенической литературы по проблеме повышения уровня здоровья и организации здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов;

2. выделить приоритетные направления в формировании здоровья обучающихся 7 классов в неблагоприятной эпидемиологической обстановке;

3. разработать и внедрить комплекс здоровьесберегающих мероприятий в образовательный процесс 7 классов;

4. экспериментальным путем доказать положительное влияние внедрения здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов в условиях пандемии.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**, обусловленных спецификой исследования:

– теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования, монографических и диссертационных работ, изучение государственных документов в области образования и здоровья подрастающего поколения, методических пособий;

– эмпирические: тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент;

– статистические: качественный и количественный анализ результатов исследования, обработка эмпирических данных, оценка достоверности различий по критерию хи-квадрата Пирсона.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- научные труды в области педагогики здоровья (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, В.В. Колбанов, Т.С. Панина, Л.Г. Татарникова и другие);

- культурологический подход, раскрывающий природу понятий «культура» и «здоровье» и позволяющий рассматривать здоровьесберегающую деятельность во взаимосвязи с культурой здоровья

(Г.А. Аванесова, В.Г. Бабаков, Э.В. Быкова, Е.А. Вавилин, Н.С. Злобин, Л.Н. Коган, В.А. Сластенин и другие);

- условия для создания здоровьесберегающей среды и формирования здорового образа жизни учащихся (М.Я. Виленский, Б.А. Воскресенский, Л.А. Коротаева, А.Ц. Пуни, С.Г. Сериков, А.В. Шувалов);

- методологические основы здоровьесберегающего подхода к организации образовательного процесса (Н.М. Амосова, М.М. Безруких, И.В. Дубровиной, В.П. Казначеева, В.И. Слободчикова, Л.Г. Татарникова, А.Г. Хрипкова и другие);

- проблемы здоровья и образования (Р.И. Айзмана, Е.А. Бабенковой, М.М. Безруких, Г.К. Зайцева, Н.А. Заруба, В.В. Колбанова, О.А. Никифоровой, Н.К. Смирнова, В.Д. Сонькина, Л.Г. Татарниковой, В.И. Ярославцевой и др).

Опытно-экспериментальной базой исследования являлось Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 48» г. Нижнеудинска.

Достоверность исследования обеспечена исходными методологическими положениями и научно-теоретической базой; выбором методов исследования, адекватных целям и задачам, логике и предмету, при сочетании их количественного и качественного анализа; проверкой теоретических выводов на практике; положительными результатами экспериментальной работы и их корректной статистической обработкой.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- раскрыто сущность понятий «здоровье», «проблемы повышения уровня здоровья обучающихся», «организация здоровьесберегающих мероприятий»;

- выделены приоритетные направления в формировании здоровья обучающихся 7 классов в неблагоприятной эпидемиологической обстановке;

- разработан и реализован комплекс здоровьесберегающих мероприятий в образовательный процесс 7 классов в условиях пандемии;
- доказана эффективность данного комплекса здоровьесберегающих мероприятий.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении существенных признаков понятий «здоровье», «проблемы повышения уровня здоровья обучающихся», «организация здоровьесберегающих мероприятий» в соответствии с особенностями психического и физиологического развития обучающихся 7 классов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что:

- выделены приоритетные направления в формировании здоровья обучающихся 7 классов в неблагоприятной эпидемиологической обстановке;
- разработан и апробирован комплекс здоровьесберегающих мероприятий в образовательный процесс 7 классов в условиях пандемии;
- доказана эффективность данного комплекса здоровьесберегающих мероприятий.

Положения, выносимые на защиту:

1. Здоровьесберегающие мероприятия - это комплекс, построенный на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление, и сохранение здоровья обучающихся, а также формирования у них культуры здоровья. Также здоровьесберегающие мероприятия понимаются, как совокупность определенных условий, направленных на физическое, социально-нравственное и психологическое развитие обучающихся, способствующих формированию культуры здорового образа жизни личности. Опора на здоровьесберегающий принцип поможет повысить качество усвоения знаний; сохранение и укрепление здоровья как часть жизнедеятельности школьника; направлять деятельность обучающихся на оздоровительно-педагогическую направленность и потребности к

здоровому образу жизни; создавать условия, способные удовлетворять здоровьесберегающий интерес детей в активной деятельности.

2. Разработка и реализация комплекса здоровьесберегающих мероприятий должна осуществляться с учетом возрастных особенностей обучающихся, и затрагивать пути решения проблем, с которыми столкнулись обучающиеся при проверки их актуального уровня здоровья.

В содержание комплекса входят следующие здоровьесберегающие мероприятия:

1. Лекция в видеоконференции «Здоровье, как основная ценность человека». Главной целью этого мероприятия является просвещение обучающихся о культуре здоровье и здоровом образе жизни (систематизирование знаний).
2. Викторина в письменном виде «Слабое звено». Данная игра способствует усвоению новых знаний о вредных привычках и их профилактике.
3. Квест-игра на свежем воздухе «А ты болеешь?». Эта игра организовывает активный отдых детей после уроков, является профилактикой заболеваемости. А главное соединяет в себе развитие умственных и физических показателей.
4. Практическая беседа по видеоконференции «Режим дня здорового человека». Такая беседа проводится для раскрытия основных закономерностей режима дня, как основу здорового образа жизни. А также разучиваются физминутки и гимнастики для профилактики утомляемости, которые позволяют легче переносить умственные нагрузки на уроках.
5. Физкультурно-спортивное мероприятие «Будь готов!». Это мероприятие вызывает положительные эмоции, активизирует активный отдых, а также физическое развитие и пропаганду спорта.

6. Беседа по видеоконференции «Правильная еда». Такое мероприятие поможет обучающимся углубить знания о полезной пище и как питание влияет на здоровье.
7. Еженедельное проведение подвижных игр на свежем воздухе после уроков. Игры помогут обучающимся снять эмоциональное и умственное напряжение после плодотворной недели обучения.

3.В качестве оценки эффективности комплекса здоровьесберегающих мероприятий использовалось теоретическое тестирование знаний о культуре здоровья обучающихся, которое состоит из 12 вопросов о психическом и физическом здоровье, профилактике вредных привычек, о режиме дня и здоровом питании (Приложение 6). Уровень физического здоровья обучающихся оценивается с помощью комплекса контрольных нормативов ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. В данный комплекс входит 6 испытаний, такие как, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, бег 30 и 1500м., поднимание туловища из положения лежа на спине.

Апробация и внедрение результатов исследования Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБОУ СОШ №48 г. Нижнеудинска.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях: VII Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» (г. Красноярск, 26 мая 2021 г.); VIII Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» (г. Красноярск, 26 мая 2022 г.); XIII Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе» (г. Красноярск, 26-27 мая 2022 г.); II Международная научно-практическая

конференция «Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт» (г. Красноярск, 9 ноября 2022 г.).

Структура. Диссертация состоит из введения, двух глав, 5 параграфов, заключения, библиографического списка, 6 приложений, 104 страницы.

Данное исследование выполнено по заявке Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 48» г. Нижнеудинска (Приложение 1).

Глава I. Теоретические основы здоровьесберегающих мероприятий в образовательных учреждениях

1.1. Здоровьесбережение как актуальная проблема современной образовательной системы.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом растет заболеваемость среди обучающихся, особенно в условиях пандемии. Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд педагога». Знания о здоровье детей позволяют педагогу правильно понять и определить основные направления профилактики заболеваемости и охраны здоровья подрастающего поколения [12, с. 3].

Известный педиатр академик РАМН Ю.Е. Вельтищев дает развернутое определение здоровья: «Здоровье - это состояние жизнедеятельности, соответствующее биологическому возрасту ребенка, гармоничного единства физических и интеллектуальных характеристик, формирования адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста». Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего [23].

В современной школе появилась необходимость проводить мероприятия по воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, духовное и физическое развитие личности, формирование мотивов (интересов) и потребности к регулярным занятиям спортом и физическими упражнениями, формирование радости, гуманизма и опыта общения, развитие нравственных и волевых качеств.

В целом здоровье человека становится социальным феноменом, национальной идеей и объединяющей силой, которая способствует развитию здорового общества и сильного государства. Во множестве зарубежных государствах оздоровительная деятельность органически соединяет и

сочетает усилия государства, его правительственных, частных и общественных учреждений, организаций и социальных институтов.

Никишина И.В. считает одну из главных задач учебных учреждений забота о здоровье подрастающего поколения. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нем присутствует здоровьесберегающая и здоровьесформирующая составляющие. И первым - самым главным направлением, по мнению И.В. Никишиной, является защита, сохранение и укрепление здоровья ребенка, причем, не только физического, но и психического, и интеллектуального, и социального [44].

По мнению Кобзева М.В. школа выступает основным посредником и принимает на себя ответственность за состояние здоровья детей в образовательной среде. В учебно-воспитательный процесс необходимо включить такую среду, которая поспособствует нравственному и физическому оздоровлению обучающихся. Особенно важно знать, как оценивать и корректировать нарушения здоровья, сформировать и воспитать культуру здоровья, а также создание мотивации к здоровому образу жизни [33, с. 7].

Повысить уровень культуры здоровья детей в учебно-воспитательном процессе, по мнению Вайнера Э.Н., можно с помощью здоровьесберегающих мероприятий в школе. Данная деятельность в основном реализуется во внеурочное время с целью формирования мотивации к укреплению и сохранению здоровья обучающихся, воспитывать привычку ведения здорового образа жизни, развивать способности в этом направлении, удовлетворять потребности в общении и самопознании [18].

Подготовка к такой среде должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Отсюда возникают основные задачи, которые стоят перед школой на первом месте:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- сохранение работоспособности на уроках;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Поэтому перед проведением здоровьесберегающих мероприятий возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на мероприятиях, чтобы она носила оздоровительный и здоровьесберегающий характер? Как «активировать» потребность ведения здорового образа жизни? Как оказывать целостное воздействие на обучающихся, стимулируя их саморазвитие и самореализацию?

Ответы на эти вопросы, раскрыты в работах Безрукого М.М., Сонькиной М., Плотникова Л.Д., здоровьесберегающие мероприятия в школе проводятся по следующим наиболее важным направлениям:

- активизация двигательного режима и поддержание оптимального уровня работоспособности обучающихся;
- снижение уровня заболеваемости как школьников, так и педагогов;
- обеспечение развития здоровьесберегающей среды учебно-воспитательного процесса;
- предупреждение и профилактика вредных привычек у обучающихся;
- содействие в устойчивой потребности к сохранению собственного здоровья и ведения здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и овладение навыками саморазвития [12, 49].

Для разработки и реализации здоровьесберегающих мероприятий необходимо четкое представление о задачах, содержании и методах, которые понесут за собой положительный результат. Чтобы достичь такого результата, нужно выработать систему, которая включает в себя такие компоненты, как:

- уровень знаний обучающихся о культуре здоровья;
- уровень сформированности здоровья и саморазвития у детей;
- формы и методы воспитательного процесса;
- тематику просветительской работы, как с детьми, так и с педагогами и родителями.

По мнению Смирнова Н.К. здоровьесберегающие мероприятия в школе используются в качестве усвоения знаний о культуре здоровья, формировать и сохранять его, самостоятельно применять необходимые знания и умения здорового образа жизни. Другими словами, здоровьесберегающие мероприятия представляют собой использование педагогических средств и методов, которые способствуют формированию и поддержанию высокого уровня здоровья обучающихся. Также здоровьесберегающие мероприятия понимаются, как совокупность определенных условий, направленных на физическое, социально-нравственное и психологическое развитие обучающихся, способствующих формированию культуры здорового образа жизни личности [51].

Одной из главной составляющей здоровьесберегающих мероприятий является сформированность мотивационного и информационного компонента, как ответственного отношения к своему здоровью и физическому, психическому и социальному развитию. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить знания необходимости в здоровом образе жизни. Оно начинается, и формируется в ходе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение детей к здоровью непосредственно находится во взаимосвязи сформированности в его сознании этого понятия.

За основу здоровьесберегающих мероприятий Орехова Т.Ф. предлагает взять:

- проведение подвижных игр на перемене способствует активному отдыху детей. Игры на переменах вызывают положительные эмоции и имеют

важное воспитательное значение, что позволяет детям легче переносить умственные нагрузки на следующих уроках;

- проведение профилактических лекций и бесед по формированию здорового образа жизни, представляет собой комплекс развивающих мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья обучающихся; пользу здорового образа жизни; профилактику заболеваний; информирование о вредных привычках;

- проведение открытых воспитательных часов посвященных всемирным дням борьбы с различными заболеваниями и дню здоровья. Такие воспитательные часы проводятся с целью формирования мотивации к сохранению собственного здоровья. Основа закладывается в просвещении учащихся в вопросах профилактики болезней и оздоровлению, используя такие формы организации, как лекции-дискуссии, игры и т.д.;

- проведение внутришкольных и участие в спортивно-массовых мероприятиях. Такие мероприятия направлены на развитие физически и духовно развитой личности. Содействуют укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культуры и пропаганда спорта;

- включение родительского комитета в работу здоровьесбережения детей создается с целью установления партнерских отношений в овладении норм здорового образа жизни, объединить усилия для укрепления здоровья обучающихся [46].

Таким образом, организация здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся должны определяться нижеуказанными основными предпосылками:

- объективными общественно-экономическими и социальными условиями;

- индивидуально-типологическими наследственными факторами;

- определенными обстоятельствами жизнедеятельности, в которых осуществляется учебная деятельность;
- личностно-мотивационными факторами, которые определяются культурой и мировоззрением, степенью ориентации на здоровый образ жизни и здоровье.

А.В. Шаповалов считает, что здоровьесбережение актуальны для ослабленных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; школьников, живущих в неблагоприятных экологических условиях крупных городов; обучающихся в электросмоге компьютеров или другой электронной техники в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения; учащихся, отстающих в учебе и физическом развитии, а также, учащихся, которым необходимо скомпенсировать высокие умственные нагрузки, в т.ч. связанными с активным использованием компьютерной техники и других средств информатизации в образовательном процессе [67, с. 135].

В.З. Кантор считает, что с использованием средств цифровизации в образовательной деятельности систематическая физическая активность значительно улучшает физическое здоровье школьника, особенно состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, которые испытывают дополнительные нагрузки [32, с. 94].

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающими мероприятиями понимает такую функциональную систему, которая управляет учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающую сохранение и укрепление здоровья обучающихся [53, с. 7].

Смирнов Н. К. дает следующее определение здоровьесберегающим мероприятиям - это комплекс, построенный на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление и сохранение

здоровья обучающихся, а также формирования у них культуры здоровья [52, с. 17].

Так же Н.К. Смирнов считает, что здоровьесберегающие мероприятия должны отвечать следующим здоровьесберегающим технологиям:

- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 40-45 минут на учеников. Реализуются при смене деятельности, а также в использовании физкультурных минуток и на уроке. Большое значение для реализации психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий имеет осознание всеми педагогами образовательного учреждения своей личной и командной ответственности за сохранение здоровья учащихся и своего собственного;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей. Реализуются в основном во внеурочной деятельности, на классных часах, родительских собраниях и на собраниях педагогического коллектива. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, тематические встречи со специалистами разной направленности, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать всех участников учебно-воспитательного процесса;

- физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других физических способностей, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций,

на динамических паузах и подвижных переменах. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия, на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Такие технологии являются основными правилами использования специальных знаний, умений и навыков, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности [52, с. 29-93].

Подход к здоровьесберегающим мероприятиям как к основе профилактического направления, как совокупности мероприятий по предупреждению массовых, в основном профессиональных и инфекционных, заболеваний, охране окружающей среды при помощи гигиенических мероприятий. Теперь наряду с этим сделан акцент на формирование здорового образа жизни как важнейшего средства предупреждения и преодоления факторов и причин риска неэпидемических, хронически протекающих заболеваний, ставших основой современной патологии в экономически развитых странах, и как первостепенного звена охраны и улучшения здоровья в целом.

По мнению Безруких М.М. действующим рычагом организации здоровьесберегающих мероприятий должно быть гигиеническое воспитание. Это, в первую очередь, предусматривает искоренение вредных привычек, воспитание культуры поведения, общения, питания, соблюдение режима труда и отдыха, систематические занятия спортом и физической культурой, повышение общей санитарной культуры и уровня гигиенических знаний [11].

Так же Безруких М.М. выделяет социальные и биологические преимущества здоровьесберегающих мероприятий:

- результативно и положительно устраняет или снижает воздействие факторов риска заболеваемости;

- содействует тому, что жизнь человека становится более долговечной и здоровой;
- представляет собой основу реализации потребности человека в самореализации и самоактуализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;
- обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости, высокую производительность труда;
- дает возможность отказаться от вредных привычек, рационально организовывать и распределять бюджет времени с обязательным применением методов и средств активного отдыха;
- обеспечивает оптимизм, хорошее настроение и жизнерадостность.

Только в тесной взаимосвязи с учениками, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей и молодежи, педагоги способны создать здоровьесберегающую образовательную среду. Если мы приучим детей к здоровому образу жизни, то забота о собственном здоровье станет естественной формой поведения.

Организация мероприятий должна охватывать все компоненты образовательного процесса и иметь здоровьесберегающий потенциал, вследствие чего будет протраиваться безопасное здоровьесберегающее пространство школы и будут реализовываться конкретные цели и задачи, формы и методы организации соответствующих мероприятий. Опора на здоровьесберегающий принцип поможет повысить качество усвоения знаний; сохранение и укрепление здоровья как часть жизнедеятельности школьника; направлять деятельность обучающихся на оздоровительно-педагогическую направленность и потребности к здоровому образу жизни; создавать условия, способные удовлетворять здоровьесберегающий интерес детей в активной деятельности. Таким образом, организация и проведение

здоровьесберегающих мероприятий будет эффективно способствовать укреплению здоровья школьников, научат использовать полученные знания и умения в повседневной жизни. А также получают физическое развитие и здоровьесберегающую эмоциональную деятельность.

1.2. Физиологические и психологические особенности обучающихся 7 классов.

Знания возрастных особенностей обучающихся содействующих их нормальному развитию, необходимо для исследования эффективных средств и методов воздействия, а также трудового обучения и организации режима дня.

Специфика данного возраста определяется биологическим фактором – процессом полового созревания. Развитие организма в этом возрасте происходит неравномерно. Этапы усиленного роста сменяются этапами замедления, в период которых происходит интенсивное формообразование и дифференцирование тканей и органов. Процесс полового созревания протекает под контролем нервной системы, а также при участии желез внутренней секреции [38].

У подростков в возрасте 13-14 лет идет интенсивное развитие роста, чем характеризуется неравномерность развития мускулатуры и костей, непропорциональности туловища и конечностей. Малое содержания минеральных солей в костной ткани, делает кости более эластичными, поэтому необходимо содействовать укреплению мышц позвоночного столба и формированию правильной осанки. За счет развития мышечных волокон растет вес тела, и как итог повышаются силовые возможности организма. Следует обращать особое внимание на развитие мышц стопы и голени с целью правильного формирования сводов стопы и предупреждения плоскостопия [16, с. 9-48].

В период полового созревания, в условиях высокого темпа физического развития и стремительно протекающих энергетических и пластических процессов к работе сердца предъявляются большие требования. Сердце изменяется по форме, величине и положению. Замедления пульса сопровождается путем увеличения объема выталкиваемой крови. Питание тканей происходит быстрее и интенсивнее, а процессы окисления более активно, за счет широких просветов капилляров, что дает возможность крови протекать в больших количествах. К главным особенностям строения органов дыхания относится мягкость их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, и обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Из-за особенностей строения органов дыхания и механизма их деятельности дыхание становится поверхностным и более частым, чем у взрослых. Грамотно использованные физические упражнения благоприятно сказываются на сердечно-сосудистую и дыхательную систему [27].

Так как возраст 13-14 лет знаменует половым созреванием, то происходят большие перестройки в центральной нервной системе (ЦНС). Управление движениями зависит от развития двигательного анализатора. Поэтому важно уделять внимание, чтобы дети умели ощущать тем и быстроту движений, их амплитуду, степень и сочетание напряжения, растягивание и расслабление мышц. Двигательный анализатор воспринимает и анализирует сигналы поступающих с органов движений. По данным ряда физиологов, в возрасте 13-14 лет достигается наибольшее развитие двигательного анализатора в результате повседневной деятельности. Значимым вопросом считается особенность утомления, т.е. снижение его работоспособности вследствие полученной нагрузки или эмоциональной насыщенности уроков. Из-за уменьшения работоспособности нервных клеток у подростков наблюдается быстрая утомляемость. Утомление

рассматривается как результат нарушения рефлекторной регуляции функций [13].

Педагоги могут ожидать, что подростки испытывают серьезные, зачастую дискомфортные физические изменения. Подросткам характерны тревожность, эмоциональная напряженность как результат переживаний физических изменений, что влияет на внимание, мотивацию и способность сосредотачиваться на учебной деятельности. Так начинается негативная фаза подросткового возраста. Ей свойственны: беспокойство, тревога, диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессивность, противоречивость чувств, снижение работоспособности, меланхолия и т. д.. Позитивная фаза наступает постепенно и выражается в том, что подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в интимной коммуникации, он испытывает чувство любви, мечтает и т. д. [23].

В указанном контексте происходит и смена ведущей деятельности. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение (Л.И. Божович), общение (Д.Б. Эльконин), общественно-полезный труд (Д.И. Фельдштейн). Именно в процессе обучения происходит усвоение мышления в понятиях, без которого “нет понимания отношений, лежащих за явлениями” (Л.С. Выготский). Мышление в понятиях дает возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность (Л.И. Божович). Изменяется и характер познавательных интересов - возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета. (Л.И. Божович).

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении. Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость. Общественно полезная деятельность является для подростка той сферой, где он может реализовать свои возросшие возможности, стремление к самостоятельности, удовлетворив потребность в признании со стороны взрослых, создает возможность реализации своей индивидуальности [31].

При переходе к подростковому возрасту должно качественно измениться мышление школьника. Суть изменения - в переходе от наглядно-образного мышления и начальных форм словесно-логического к гипотетико-рассуждающему мышлению, в основе которого лежит высокая степень обобщённости и абстрактности. Целенаправленное формирование абстрактно-логических форм мышления должно явиться основной задачей развития учащихся, чтобы избежать значительные трудности в обучении, и, кроме того, у них может в связи с этим сформироваться стойкое отрицательное отношение к учению и интеллектуальной деятельности в целом.

Перед созревающим подростком впервые раскрывается мир психического. В проникновении во внутреннюю действительность, в мир собственных переживаний решающую роль играет возникающая в переходном возрасте функция образования понятий. Только с образованием понятий наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, интенсивное познание внутренней действительности, переживаний. Понятие, являясь важнейшим средством познания и понимания, приводит к основным изменениям в содержании мышления подростка” (Л.С. Выготский).

Формирование самосознания подростка заключается в том, что он начинает постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Предметом оценки и самооценки, самосознания и сознания являются качества личности, связанные, прежде всего, с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими. Это конечный результат и центральная точка всего переходного возраста. Чрезвычайно важный компонент самосознания - самоуважение. Самоуважение выражает установку одобрения или неодобрения по отношению к самому себе и указывает, в какой мере индивид считает себя способным, значительным, преуспевающим и достойным [43].

Подростковый период – важный и трудный этап в жизни человека, время выборов, которое во многом определяют всю последующую жизнь. 13-14-летний возраст очень важен, поскольку новообразованием именно этого периода является личностное самоопределение – умение подростка сделать выбор и нести за него ответственность. Главная задача взрослых – способствовать становлению зрелой самостоятельности. В самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка, это поможет во многом избежать конфликтов между взрослыми и подростками, а также будет способствовать становлению зрелой самостоятельности. Отличительная черта детей 13-14 летнего возраста, это комплекс физиологических процессов, характеризующих начало полового созревания. Данный период выделяется высокой активностью роста, развитием организма и возникновением временных анатомо-физиологических диспропорций. Повышенная возбудимость нервной системы вызывает функциональную неустойчивость, изменения эмоционального состояния и быструю утомляемость. К детям этого возраста относятся критически, настороженно, требуют к себе чуткого и внимательного подхода. Важно правильно организовать трудовой день и

активный досуг, увлечь их занятиям спортом. У них не совсем ясные и отчетливые влечения. Их мысли сосредоточены на личных переживаниях. Высокая впечатлительность приводит к частым изменениям настроения. Их стремление к спорту и желанием блеснуть своими результатами, мотивируют к высоким достижениям и выступлению на соревнованиях. Но у большинства наряду с решительностью и уверенностью имеет место быть неуравновешенности, неустойчивости, переоценке своих сил и возможностей. Они не всегда умеют владеть собой, бывают грубыми, эгоистичными и резкими.

1.3. Здоровьесберегающие мероприятия в структуре воспитательной работы образовательной организации.

Воспитательная работа в школе – это взаимосвязанный воспитательный процесс, который создаётся педагогами, родителями и самими учащимися. Качественная воспитательная работа охватывает множество направлений деятельности, способствующих оптимальному развитию личности воспитанника, формированию его индивидуальности, раскрытию творческого потенциала.

Откликаясь на вызовы нового времени, современная система воспитания, претерпевает значительные и принципиальные изменения. В условиях «гибридного», виртуально-реального учебно-воспитательного процесса появилась необходимость проводить мероприятия по воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Возможность дальнейшего развития системы воспитания должно рассматриваться неразрывно от четких приоритетов духовно-нравственного совершенствования личности, но также должны быть нацелены на формирование личности ребенка с учетом его стремлений, потребностей, интересов, обязанностей и способностей [5, с. 72], в том числе и в сфере здоровьесбережения.

В связи с обострением проблемы здоровьесбережения государственной политикой в области образования и воспитания в учебных учреждениях предусмотрен переход к здоровьесберегающей модели учебно-воспитательного процесса, обеспечивающей снижение здоровьезатратности на всех уровнях и направлениях образования. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс его социализации и воспитания, осознания нового, более высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь [35].

На сегодня образовательные учреждения становятся важнейшим звеном такой социализации подрастающего поколения, взяв за ведущие принципы реализацию здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса и формирование здорового образа жизни, ориентированные на деятельность, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья.

Подготовка по организации здоровьесберегающих мероприятий в такой воспитательной работе должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Отсюда вытекают основные задачи, которые стоят перед школой на первом месте:

- гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание;
- формирование основ эстетической культуры и отношения к прекрасному;
- воспитание экологической культуры, профилактика здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание трудолюбия, сознательного отношения к знаниям и образованию, труду и жизни, подготовка к осознанному выбору профессии [48].

Как говорил выдающийся советский педагог А.С. Макаренко: «Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая

старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это - наши слезы, это – наша вина перед другими людьми, перед всей страной».

Воспитание подрастающего поколения - это одна из важнейших задач школы. Это форма интеграции воспитательных воздействий в целостный воспитательный процесс, в котором педагогические цели сориентированы с целями детей и где в конкретных социальных условиях обеспечивается реализация задач воспитания. Воспитательная работа в школе сложна и многообразна: это воспитание в процессе обучения, воспитания в обществе и коллективе, семье и школе, это самовоспитание и перевоспитание, это многообразная воспитательная работа в процессе труда, игры, общения, творчества, общественной деятельности, самодеятельности и самоуправления.

Важнейшая задача современной школы – формирование гуманного человека. Наша цель – на основе овладения общечеловеческими ценностями, формирование свободной, духовной, творческой личности с качествами гражданина, патриота, семьянина, труженика. Становление этих качеств у учащихся происходит в ходе реализации основных направлений воспитательной работы в школе [53].

Целью здоровьесберегающих мероприятий в воспитательной работы – воспитание патриотизма и гражданской ответственности, высоких нравственных ценностей обучающихся, развитие их творческих способностей в условиях здоровьесберегающей среды. Цель предполагает целостность воспитательной системы, включающей в себя все сферы жизни обучающегося для формирования личности, способной производить свободный выбор деятельности, будь это учебная, художественная, трудовая, досуговая или научная.

Основные направления такой здоровьесберегающей воспитательной работы:

- создание здоровьесберегающих условий обучения;

- гуманизация образовательного процесса, за счет использования здоровьесберегающих образовательных технологий;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и условий обучения с целью принятия адекватных управленческих решений;
- образовательная деятельность, направленная на формирование культуры здоровья;
- физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения;
- повышение квалификации и переподготовка кадров образовательных учреждений по вопросам здоровьесберегающего образования;
- исследования в области здоровьесберегающего образования;
- формирование школьных структур, курирующих здоровьесберегающую деятельность;
- работа с родителями по вопросам здоровьесбережения детей;
- лечебно-оздоровительная работа [30, 41].

В качестве основных механизмов реализации здоровьесберегающей воспитательной работы следует выделить:

- приоритет оздоровительных и профилактических мер в деятельности учебных заведений;
- ответственность руководителей учебных заведений за свое здоровье и здоровье учащихся и сотрудников;
- создание в учебных заведениях условий для функционирования здоровьесберегающего образования;
- создание в учебных заведениях кадрового потенциала, обеспечивающего решения задач по оценке, прогнозу и обеспечению здоровья учащихся и преподавателей;
- непрерывность оздоровительных мероприятий в течение всего периода обучения;

- направленность на оценку резервных возможностей организма и их коррекцию для реализации человеком собственного потенциала здоровья;
- многоуровневый подход к организации оздоровительных и профилактических мероприятий с учетом как общих потребностей учебных заведений в целом, так и их специфических региональных особенностей;
- единство всей системы мониторинга и охраны психофизиологического здоровья независимо от ведомственных разграничений.

Использование здоровьесберегающих мероприятий в воспитательной работе образовательных учреждений позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве. Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие результаты: проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость. Будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Здоровьесберегающие мероприятия призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

Выводы по первой главе

1. В настоящее время школа выступает основным посредником за воспитание здорового поколения и принимает на себя ответственность за состояние здоровья детей в образовательной среде. В связи с этим, появилась необходимость включить такую среду, которая поспособствует нравственному и физическому оздоровлению обучающихся. Повысить уровень культуры здоровья детей в учебно-воспитательном процессе можно с помощью здоровьесберегающих мероприятий в школе. Данная деятельность в основном реализуется во внеурочное время с целью формирования мотивации к укреплению и сохранению здоровья обучающихся, воспитывать привычку ведения здорового образа жизни, развивать способности в этом направлении, удовлетворять потребности в общении и самопознании.

2. Для разработки и реализации здоровьесберегающих мероприятий необходимо четкое представление о задачах, содержании и методах, которые понесут за собой положительный результат. Здоровьесберегающие мероприятия в школе используются в качестве усвоения знаний о культуре здоровья, формировать и сохранять его, самостоятельно применять необходимые знания и умения здорового образа жизни. Другими словами, здоровьесберегающим мероприятиям - это комплекс, построенный на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление, и сохранение здоровья обучающихся, а также формирования у них культуры здоровья. Одной из главной составляющей здоровьесберегающих мероприятий является сформированность мотивационного и информационного компонента, как ответственного отношения к своему здоровью и физическому, психическому и социальному развитию.

3. Знания возрастных особенностей обучающихся содействующих их нормальному развитию, необходимо для исследования эффективных средств и методов воздействия, а также трудового обучения и организации режима дня. Специфика данного возраста определяется биологическим фактором – процессом полового созревания. Развитие организма в этом возрасте происходит неравномерно. Этапы усиленного роста сменяются этапами замедления, в период которых происходит интенсивное формообразование и дифференцирование тканей и органов. Процесс полового созревания протекает под контролем нервной системы, а также при участии желез внутренней секреции. Происходят большие перестройки в центральной нервной системе (ЦНС). Педагоги могут ожидать, что подростки испытывают серьезные, зачастую дискомфортные физические изменения. Подросткам характерны тревожность, эмоциональная напряженность как результат переживаний физических изменений, что влияет на внимание, мотивацию и способность сосредотачиваться на учебной деятельности. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. При переходе к подростковому возрасту должно качественно измениться мышление школьника.

Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по организации здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов в условии пандемии

2.1. Обоснование и разработка комплекса здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов в условии пандемии.

За последние годы выявлена стойкая тенденция ухудшения показателей здоровья школьников и рост заболеваемости. Всё это связано с эпидемиологической ситуацией в стране. При переходе образовательного процесса в дистанционный режим, обучающиеся подверглись не только инфекционным заболеваниям, но и ухудшению зрения, нарушению опорно-двигательного аппарата, гиподинамию и другим неинфекционным заболеваниям.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, необходимо применить дополнительные меры, которые поспособствуют нравственному и физическому оздоровлению обучающихся в условиях пандемии. При достижении данной цели, было решено разработать комплекс здоровьесберегающих мероприятий с применением дистанционных технологий для обучающихся 7 классов. Для разработки и реализации таких мероприятий необходимо четкое представление о задачах, содержание и методах, которые понесут за собой положительный результат.

Комплекс здоровьесберегающих мероприятий должен решить следующие задачи:

- обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья на период обучения в условиях пандемии;
- сохранение работоспособности на уроках;
- снижению уровня заболеваемости;

- формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие мероприятия используются в качестве усвоения знаний о культуре здоровья, формировать и сохранять его, самостоятельно применять необходимые знания и умения здорового образа жизни. Другими словами, здоровьесберегающие мероприятия представляют собой использование педагогических средств и методов, которые способствуют формированию и поддержанию высокого уровня здоровья обучающихся.

В содержание комплекса входят следующие здоровьесберегающие мероприятия:

Мероприятие №1. Лекция по видеоконференции «Здоровье, как основная ценность человека». Главная цель этого мероприятия, является просвещением учащимся системы знаний о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Вступительное слово учителя: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить со школьной скамьи. Почему со школьной скамьи? Как только ребёнок попадает в школу, начинается его постепенное взросление, появляются карманные деньги и то, что совсем недавно было полностью запрещено или покупалось по великим праздникам, становится доступным. Жевательные резинки, чипсы, сухарики, кола. Добавим сюда телевизор и компьютер, которые заменили некогда популярные подвижные игры и в результате получим, сидящего большую

часть дня, жующего, стучащего по клавиатуре хомосапиенса, то есть человека разумного, которого разумным и назвать-то сложно.

И сегодня мы попробуем разобраться, как в современном мире не потерять, сохранить и приумножить своё здоровье. Какие факторы влияют на здоровье современного школьника.

Какие компоненты, на ваш взгляд включает в себя понятие «здоровый образ жизни школьника»? Совершенно верно, это:

- правильное питание;
- занятие физическими упражнениями;
- соблюдение режима дня;
- отказ от вредных привычек;

Здоровье современного школьника, несомненно, зависит от выполнения вышеперечисленных пунктов, но я бы добавила в этот перечень ещё один пункт. Это - ограничение количества времени, проводимого за компьютером.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

Давайте немного поговорим о том, что мы пьем? Газированные напитки, например В 0,33 л. **Pepsi-Cola** содержится **8 кусков сахара**. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр..

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Чтобы почистить раковину, удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины,

раскрутить заржавевший болт. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых жирах, заправленных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Компьютер – наш друг или враг?

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени. Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз;

- утомление глаз, нагрузка на зрение. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Однообразная и длительная работа с компьютером приводит к чрезмерному напряжению глаз и проблемам с фокусировкой. Симптомы проявляются в виде головных болей, неприятных ощущений в глазах, расплывчатости изображения;

- перегрузка суставов кистей. Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими;

- стресс. Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате - стресс.

Для того чтобы современные технологии не причинили вреда здоровью и психике, необходимо соблюдать несколько нехитрых правил: не играть в компьютерные игры перед сном, через каждые 20 – 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв; продолжительность работы на компьютере не должна превышать 1,5 – 2 часов в день. Работайте на компьютере и будьте здоровы!

Учитель: Следующий фактор, влияющий на наше здоровье, но влияющий положительно - это занятие спортом и физическая

активность. В нашем классе много ребят, которые занимаются в спортивных клубах и секциях..

Как известно основное время учебных занятий школьники сидят, т.е. их организм обездвижен (4-6 часов школьных занятий и еще до 2-3 часов домашних заданий). Если к этому прибавить время, затрачиваемое на дополнительное чтение, настольные игры, просмотр телевизора и работа и/или игра на компьютере, то получится, что большую часть времени дети не двигаются.

Физические упражнения положительно влияют не только на состояние здоровья человеческого организма, но и ведут к появлению бодрости, жизнерадостности, в пробуждении энергии активности, в развитии устойчивости организма к внешним влияниям, в том числе и заболеваниям инфекционного характера.

Физические упражнения могут использоваться в различных формах: утренняя гимнастика, длительные прогулки, различные подвижные игры на свежем воздухе, уроки физкультуры в школе, туристические походы и т.п.

Режим дня - это разумное распределение времени на учёбу, прогулки, занятия любимым делом, встречи с друзьями, своевременный приём пищи и отдых. Во всём должна быть мера и всему должно быть своё время.

О привычках полезных и вредных

Привычки—это форма нашего поведения. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию.

Однако в школьные годы возникает немало и вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. **Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками.** Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

К сожалению, человек находит для себя всё новые и новые способы подорвать своё здоровье. К ним относятся употребление наркотиков, которое сопровождается психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. В течение последних 6 лет смертность подростков от наркомании увеличилась в 10 раз.

В заключении учащимся предлагается нарисовать рисунок, которому соответствовала бы надпись: Я - здоровая личность. Готовые рисунки размещаются в классе.

Мероприятие №2. Викторина в письменном виде «Слабое звено». Данная игра способствует усвоению новых знаний о вредных привычках и их профилактике.

Класс делится на 5 команды. После каждого этапа, из-за наибольшего количества неправильных ответов, выбывает одна команда.

1 этап. Продолжи:

1. Капля никотина убивает... (лошадь или муху)
2. Кто из русских правителей запретил курение? (Иван Грозный или царь Михаил Фёдорович)
3. Часто при курении повышается... (артериальное давление или атмосферное давление)
4. На сколько минут укорачивается жизнь курильщика после каждой выкуренной сигареты? (на 15 минут или на 10 минут)

5. Что разрушает вирус иммунодефицита? (иммунную систему или выделительную систему)

6. По какой причине в России было запрещено курение? (из-за частых пожаров или из-за одурманивания народа)

7. Что поражается у курильщика, прежде всего? (сосуды или легкие)

8. Сколько литров табачного дёгтя проходит за 10 лет через дыхательные пути курильщика (8 литров или 5 литров)

2 этап

1. Что делали по закону, который издал китайский император Ву Вонг в 1220 году, уличенным в пьянстве? (подвергали смертной казни или изгоняли из страны)

2. Писатель Василий Белов назвал курящих женщин... (гусынями или курицами)

3. Образование раковых опухолей у курильщика вызывают содержащийся в сигарете... (никотин или радиоактивный полоний)

4. Наркотики – это химические вещества, оказывающие воздействие на... (нервную систему или органы пищеварения)

5. Сколько вредных веществ попадает в организм человека при курении? (около 10 или около 30)

6. Смола, образующаяся при сгорании табака, вызывает... (отравление или опухоли)

7. Какое количество россиян ежегодно уносит “эпидемия” моды курения? (около 100 тысяч человек или 400 тысяч человек)

8. Какое воздействие оказывает алкоголь на центральную нервную систему? (положительное или отрицательное)

3 этап

1. Рак легкого у курящих встречается чаще, чем у некурящего... (в 30 раз или 15 раз)

2. Кому из русских поэтов принадлежат слова: “Человек пьющий ни на что не годен”? (М.Ю. Лермонтову или А.С. Пушкину)
3. Назовите болезнь заядлых курильщиков? (кашель или бронхит)
4. Во сколько раз смертность детей в пьющих семьях выше, чем в непьющих? (в 2 раза или в 3 раза)
5. Что помогает сохранить и укрепить здоровье людей? (спорт, ЗОЖ)
6. Какое количество табачного дегтя содержится в 1 кг табака, который человек выкуривает за месяц? (70 мл. или 90 мл.)

4 этап (заключительный)

Продолжите: «Пить вино так же вредно, как принимать...(яд)

Курение – это частые болезни и преждевременная...(смерть)

Не бывает свадьбы без гостей, похорон без слез, а пьянства без...(драки)

Кто такой «пассивный курильщик»? (человек, вдыхающий сигаретный дым)

Кто такой токсикоман? (человек, вдыхающий отравляющие вещества)

Почему после употребления алкогольных напитков сохнут губы, пересыхает во рту, появляется чувство жажды? (спирт отнимает воду у организма)

Что такое иммунитет? (способность организма противостоять возбудителям различных инфекций и убивать опухолевые клетки).

Мероприятие № 3. Квест-игра на свежем воздухе «А ты болееешь?». Эта игра организывает активный отдых детей после уроков, как профилактику заболеваемости. А главное соединяет в себе умственные и физические показатели.

Станция 1 «Азбука здоровья»

Задание – дать правильный ответ на вопрос. Вопросы задаются поочередно каждой команде.

1. Назовите болезни «грязных рук». Правильный ответ: желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит, аскаридоз, энтеробиоз.

2. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? Правильный ответ: дизентерия, холера, глистные заболевания, гепатит.

3. Как избежать заболевания педикулезом? Правильный ответ: не надо пользоваться чужой расческой, головным убором, бельем, чаще мыть голову.

4. Назовите меры профилактики гриппа в зимнее время. Правильный ответ: прививка, по погоде одеваться, полноценное питание, соблюдение режима дня, есть чеснок и др.

5. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? Правильный ответ: можно заразиться различными инфекционными и грибковыми заболеваниями, вшами.

6. Объясните, почему нельзя грызть ногти. Правильный ответ: под ногтями много бактерий, а также могут быть яйца глист.

7. Что такое кариес? От чего он бывает? Правильный ответ: это разрушение эмали зуба, а затем и других его тканей; к кариесу приводят: несоблюдение гигиены полости рта, привычка грызть твердые предметы, разрушающие эмаль, принятие после горячей пищи холодной.

8. Для чего делают прививки? Правильный ответ: после прививки вырабатывается иммунитет против болезни.

9. В чем вред курения? Правильный ответ: вещества, содержащиеся в табачном дыме отравляют весь организм, вызывают рак легких, туберкулез, страдают сосуды и сердце, головной мозг снижает свою работоспособность, так как клетки головного мозга страдают от недостатка кислорода, ухудшается память, человек становится невнимательным, нарушается пищеварение.

10. Чем полезна баня? Правильный ответ: это закаливающая, тренирующая сосуды процедура, улучшает кровоснабжение, с потом выводятся вредные вещества, очищается кожа, раскрываются все поры, организм расслабляется, отдыхает.

Станция 2 «Спорт объединяет»

Оборудование: баскетбольные мячи, обручи, хоккейные клюшки.

Эстафеты:

1. Зажать мяч ногами и передвигаться от начала до конца и обратно.
2. В парах зажать мяч спинами, передвигаться от начала до конца и обратно.
3. Ведение мяча правой-левой рукой, передвигаться от начала до конца и обратно.
4. Хоккейной клюшкой катить мяч от начала до конца и обратно.
5. С помощью обруча катить мяч от начала до конца и обратно.

Станция 3 «Народная медицина»

Оборудование: карточки с названиями растений, карточки с названиями заболеваний.

1. Ромашка – ангина
2. Малина - высокая температура
3. Подорожник - порезы, ссадины
4. Мать-и-мачеха - кашель
5. Крапива – радикулит
6. Чистотел - кожные заболевания
7. Чеснок - грипп
8. Черника - болезни глаз
9. Валериана – нервное расстройство
10. Каланхоэ – насморк

Станция 4 «Самый-самый»

Оборудование: маты и скакалки

Каждый участник команды выполняет сгибание и разгибание туловища и прыжки через скакалку в течение 1 минуты, количество всех испытаний суммируются.

Станция 5 «Аптечная»

Оборудование: лекарства из аптеки.

Участникам показывается одно из лекарственных препаратов их задача указать область их применения.

1. Йод – средство, дезинфицирующее поврежденные кожные покровы
2. Перекись водорода - для обработки ран
3. Анальгин – обезболивающее
4. Корвалол - успокоительное
5. Парацетомол – жаропонижающее, при головной боли
6. Левомиколь - при нагноениях, ранах
7. Активированный уголь – при отравлениях, болях в желудке
8. Фурацилин - промывать раны.

Мероприятие №4. Практическая беседа по видеоконференции «Режим дня здорового человека». Такая беседа проводится для раскрытия основных закономерностей режима дня, как основу здорового образа жизни. А также разучиваются физминутки и гимнастики для профилактики утомляемости, которые позволяют легче переносить умственные нагрузки на уроках.

Наша сегодняшняя встреча посвящена самому ценному, что у нас есть, нашему здоровью.

– Что же такое здоровье? Важно ли для человека здоровье?

– Скажите, какие важные условия должен соблюдать человек, чтобы сохранить свое здоровье?

– Сегодня я предлагаю более подробно остановиться на таком важном для нашего здоровья показателе – **режиме дня.**

Лексическое значение слова режим – точно установленный распорядок жизни (труда, отдыха, сна, питания).

Режим дня человека – это чередование труда и отдыха в определенном порядке, это управление своим временем. Можно сказать, что режим дня – это управление и своим здоровьем, и своей жизнью.

– В чем же заключается суточный режим подростка?

У подростков можно выделить следующие виды деятельности: учебная, трудовая, спортивная. Отдых можно разделить на активный и пассивный. По характеру деятельность должна быть посильной и не превышать границ работоспособности подростка, а отдых достаточным для полного восстановления всех функций.

Беседа:

– Как вы думаете, какие основные этапы должен включать в себя режим дня подростка?

Правильно организованный режим дня подростка предусматривает:

В режиме дня школьника должны выделяться 6 основных компонентов: сон, пребывание на свежем воздухе, учебная деятельность, отдых, приём пищи, личная гигиена.

Для учащихся среднего звена (11-15 лет) рекомендована следующая продолжительность компонентов режима:

- учебные занятия в школе, включая факультативы: 5-6 часов,
- учебные занятия дома, с учетом перерыва: 2,5-4 часа,
- подвижные игры и спортивные развлечения на открытом воздухе, спорт, дорога в школу и обратно: 3-2,5 часа,
- внеклассные и внешкольные занятия, в том числе творческая деятельность, общественно-полезный труд, помощь семье, развлечения: 1-2,5 часа,
- приём пищи, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, туалет: 2,5-2 часа,

- сон: 9,5-9 часов.

Режим дня у разных подростков может и должен быть разным в зависимости от состояния здоровья, бытовых условий, характера учебы, привычек и интересов.

Однако должен существовать определенный суточный ритм и распорядок.

- Предлагаю вам сейчас составить ваш режим дня, с соблюдением всех вышесказанных рекомендаций.

- А сейчас я предлагаю вам разучить физминутки и гимнастические упражнения для профилактики утомляемости.

Школьные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую динамические нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия, которые комплектуются из упражнений для разных групп с учётом их напряжения в процессе деятельности.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

И.П. – стоя или сидя, руки на поясе.

1 – махом левую руку завести через правое плечо, голову повернуть налево

2 – и.п.

3-4 – то же, но уже правой рукой.

Всё повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

И.П. – стоя или сидя, руки на поясе.

1- Правую руку вперёд, левую вверх

2- Переменить положение рук

Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища

И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову

1- – круговые движения тазом в одну сторону

4-6 – то же в другую сторону

7-8 – руки вниз и расслаблено потрясти кистями

Всё повторить 6-8 раз. Темп средний.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

И.п. – сидя, руки подняты вверх

1- сжать кисти в кулак

2- разжать кисти

Всё повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнения для мобилизации внимания

И.п. – стоя, руки вдоль туловища

1 – правую руку за пояс

2 – левую руку на пояс

3 – правую руку на плечо

4 – левую руку на плечо

5– правую руку вверх

6– левую руку вверх

7– хлопки руками над головой

8 – опустить левую руку на плечо

9 – правую руку на плечо

10 – левую руку на плечо

Всё повторить 4 – 6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 4-5 раз – быстрый, 6 раз – медленный.

Комплекс ФМ гимнастики для глаз

1.Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза, считая до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считая до 5. Повторить 4-5 раз.

3. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Всё повторить 1-2 раза.

Упражнения, корректирующие осанку

Упражнения 1-10 выполняются стоя:

1. Ходьба

- а) на месте;
- б) на носках, руки вверх;
- в) на пятках, руки за голову.

2. Аэробные движения

а) И.п. – стоя, руки к плечам.

1 – 2 – подъём на носки. Руки вверх, вдох.

3 – 4 – и.п., выдох.

При выполнении тянуться вверх.

б) И.п. – стоя, руки на поясе.

1 – 2 – отвести руки назад, соединяя лопатки, вдох.

3 – 4 – и.п., выдох.

При выполнении напрягать мышцы спины.

в) И.п. – стоя, руки в стороны, ладони вверх.

1- поочерёдное сгибание ног, ладони вверх,

2- и.п., выдох

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Массаж ступни

Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть голени и начать активно массировать. Поочерёдно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная медитация. Сядьте прямо. Закройте. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди). Задержите дыхание (внимание сконцентрируйте на середине ладоней). Медленно выдохните (руки опустите вдоль тела).

Мероприятие №5. Физкультурно-спортивное мероприятие «Будь готов!». Это мероприятие вызывает положительные эмоции, активизирует активный отдых, а также физическое развитие и пропаганду спорта.

Построение и приветствие участников мероприятия.

С помощью слепой жеребьевки, участники распределяются на 3 команды. Выбирают капитана команды, придумывают названия и девиз для своих команд. Далее каждой команде предстоит пройти полосу препятствий с учетом времени, следующий участник приступает к старту, только после завершения полосы предыдущего участника:

1. По гимнастическим матам, передвигаться кувырьками вперед;
2. На гимнастическом бревне, идти вперед;
3. От фишки до другой фишки, прыжки через скакалку;
4. Ползком по гимнастическим матам;
5. Бросок теннисного мяча в баскетбольное кольцо;
6. Ходьба гуськом вокруг фишек;
7. В упоре лежа двигаться до финиша.

После прохождения всеми командами полосы препятствия, подсчитываются результаты. Команда, которая справилась за меньшее время, становится победителем.

Мероприятие №6. Беседа по видеоконференции «Правильная еда». Такое мероприятие поможет обучающимся углубить знания о полезной пище и как питание влияет на здоровье.

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Зачем человек ест? (ответы детей)

Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей)

Игра: «Полезное – неполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы: рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Режим питания тоже большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 до 14 часов и с 18 до 19 часов в максимальном количестве, а небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65 % от всей пищи, положенной на день, а

ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20 % должны принадлежать ужину.

Давайте построим пирамиду здорового питания, разработанную НИИ Питания РАМН, состоящую из пяти групп пищевых продуктов.

- Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление;
- Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день;
- Молочные продукты – 2-3 порции в день;
- Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день;
- Зерновые – 5-7 порций в день.

Белки, жиры и углеводы.

Ученые установили, что примерно половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты, содержащие **углеводы**. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** – это мясо, рыба, молоко, яйца. А шестую часть **жиры** – сливочное и растительное масло.

Витамины.

Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов — состояний, вызванных недостатком витаминов. Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами — увеличение потребления овощей и фруктов. Но овощи, увы, поставляют нам в основном витамин С. Хоть он и очень важен, но ведь организму нужны и другие: витамин А необходим для зрения, нормального состояния слизистых покровов, в частности дыхательных путей; D — обеспечивает всасывание в кишечнике кальция; E — защищает ткани от разрушения под воздействием кислорода; K — участвует в процессе свертывания крови; витамины группы B и другие входят в состав ферментов, необходимых для управления обменом веществ.

Рациональное питание:

Рациональное питание - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В нашей школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

Рациональное питание быстро растущих детей, особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к "дробному" употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.

Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый	ловкий	статный	крепкий
сутулый	бледный	стройный	неуклюжий
сильный	румяный	толстый	подтянутый

Согласно всем принципам о правильном питании, предлагаю вам сейчас составить свой рацион питания на день.

Мероприятие №7. Еженедельное проведение подвижных игр на свежем воздухе после уроков. Игры помогут обучающимся снять эмоциональное и умственное напряжение после плодотворной недели обучения.

«Подвижная цель» Содержание игры: ученики образуют большой круг, интервал 2-3 шага. Выделяется водящий, который выходит в середину круга. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

«Колесо» Содержание игры: из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре—шесть групп, равных по

количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передает это касание стоящему впереди, он — дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит: «Хоп!» и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути, обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернется на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идет водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны. Побеждают те, кто ни разу не были водящими.

Эстафеты: «Бег командами» Содержание эстафеты: для эстафеты нужно 2 команды, равным количеством человек. Перед командами проводится линия, а в 10 – 12 метрах от них ставятся стойки (фишки). По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

«Эстафета с палками и прыжками» Содержание эстафеты: для эстафеты нужно равные 2 – 3 команды. От стартовой линии, на расстоянии 10 – 12 метров ставятся фишки. Первым номерам в руки дается гимнастическая палка. По сигналу учителя первые номера бегут до установленной фишки, оббегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки,

оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает ее и пронесит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. В эстафете побеждает команда, тогда как только все участники пробегут с палкой и когда первый игрок окажется в начале колонны и поднимет палку вверх.

«Эстафета с волейбольным мячом» Содержание эстафеты: для эстафеты нужно 2 равные команды. От линии старта, на расстоянии 10 – 12 метров начертить линию. По сигналу учителя, 2 игрока от каждой команды встают возле линии старта, лицом друг другу на расстоянии 2 – 3 шагов. По команде «Марш!» 2 игроков начинают движение приставным шагом вперед, перебрасывая друг другу в руки волейбольный мяч. Забегают за финишную линию и катом по полу передают мяч своим командам и т.д. Побеждает команда, в которой быстрее все участники окажутся за финишной линией.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы была организована опытно-экспериментальная работа на базе МБОУ СОШ №48 г. Нижнеудинска в период с 09.2021 по 09.2022 г. Для эксперимента были взяты два 7 класса (контрольный и экспериментальный). Контрольный класс состоял из 14 девочек и 10 мальчиков, общее количество участников 24 обучающихся. В экспериментальном классе количество детей составило 26, из них 12 девочек и 14 мальчиков. Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контролирующий.

2.2. Реализация и анализ опытно-экспериментальной работы комплекса здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов в условии пандемии.

Констатирующий этап экспериментальной работы был посвящен анализу актуального уровня здоровья обучающихся. В качестве оценки было проведено теоретическое тестирование знаний о культуре здоровья и

комплекс контрольных нормативов ГТО для объективной оценки уровня физического здоровья.

Тест знаний о культуре здоровья состоял из 12 вопросов, в которые входили следующие разделы: о психическом и физическом здоровье, профилактике вредных привычек, о режиме дня и здоровом питании (Приложение 7). Ответы оценивались по бальной системе, 1 балл – 1 правильный ответ. Далее баллы распределялись по уровням: низкий 0-4 балла, средний 5-8 баллов и высокий 9-12 баллов. По результатам тестирования, мы получили следующие данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования на начало опытно-экспериментальной работы

Группа	Низкий (кол-во обучающихся)	Средний (кол-во обучающихся)	Высокий (кол-во обучающихся)
Контрольная (24)	11	9	4
Экспериментальная (26)	12	9	5

Наглядно результаты тестирования представлены на рисунке 1.

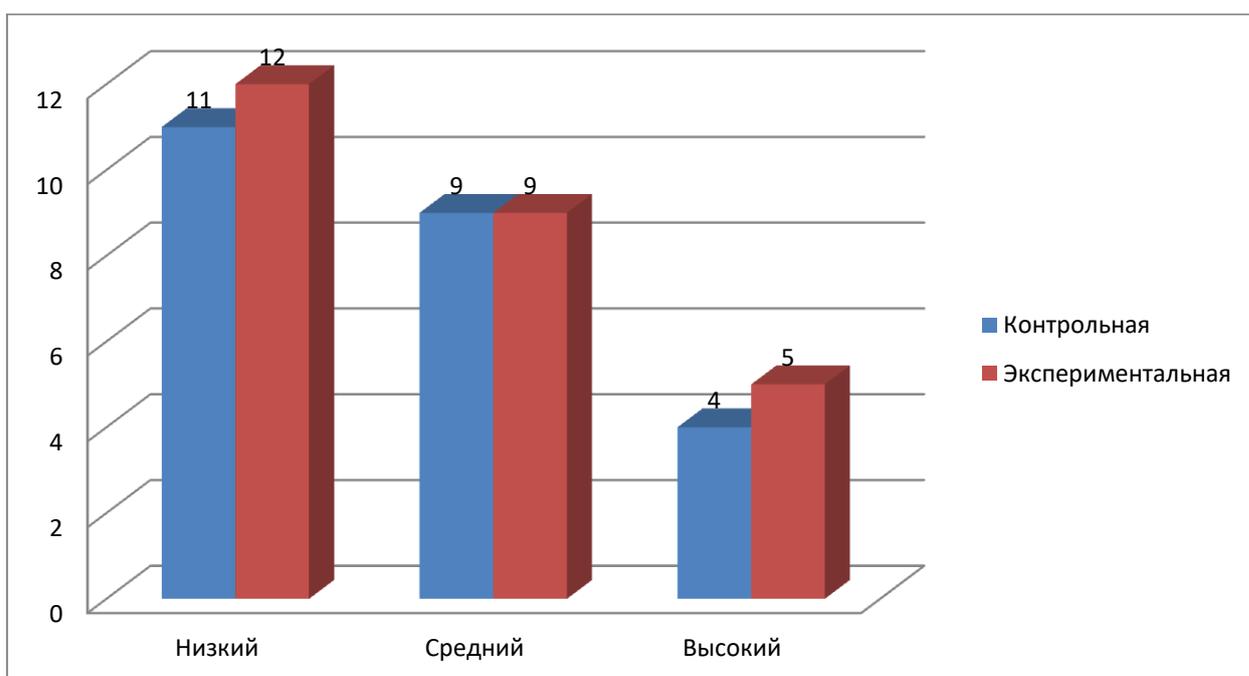


Рисунок 1. Диаграмма «Результаты тестирования на начало опытно-экспериментальной работы»

Исходя из представленных данных, можно сказать о низком уровне культуры здоровья у двух групп обучающихся. Испытуемые столкнулись с затруднениями в вопросах психического здоровья человека, а так же организации режима дня и питания.

В комплекс контрольных нормативов ГТО входило 6 испытаний, такие как, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамьи, прыжок в длину с места, бег 30 и 1500м., поднимание туловища из положения лежа на спине. Результаты тестирования оценивались по уровню знака отличия комплекса ГТО: низкий – бронзовый знак отличия, средний – серебряный знак отличия, высокий – золотой знак отличия. По результату тестирования, мы получили следующие данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Группа	Низкий (кол-во обучающихся)	Средний(кол-во обучающихся)	Высокий (кол-во обучающихся)
Контрольная (24)	7	8	9
Экспериментальная (26)	8	8	10

Наглядно результаты тестирования представлены на рисунке 2.

Рисунок 2

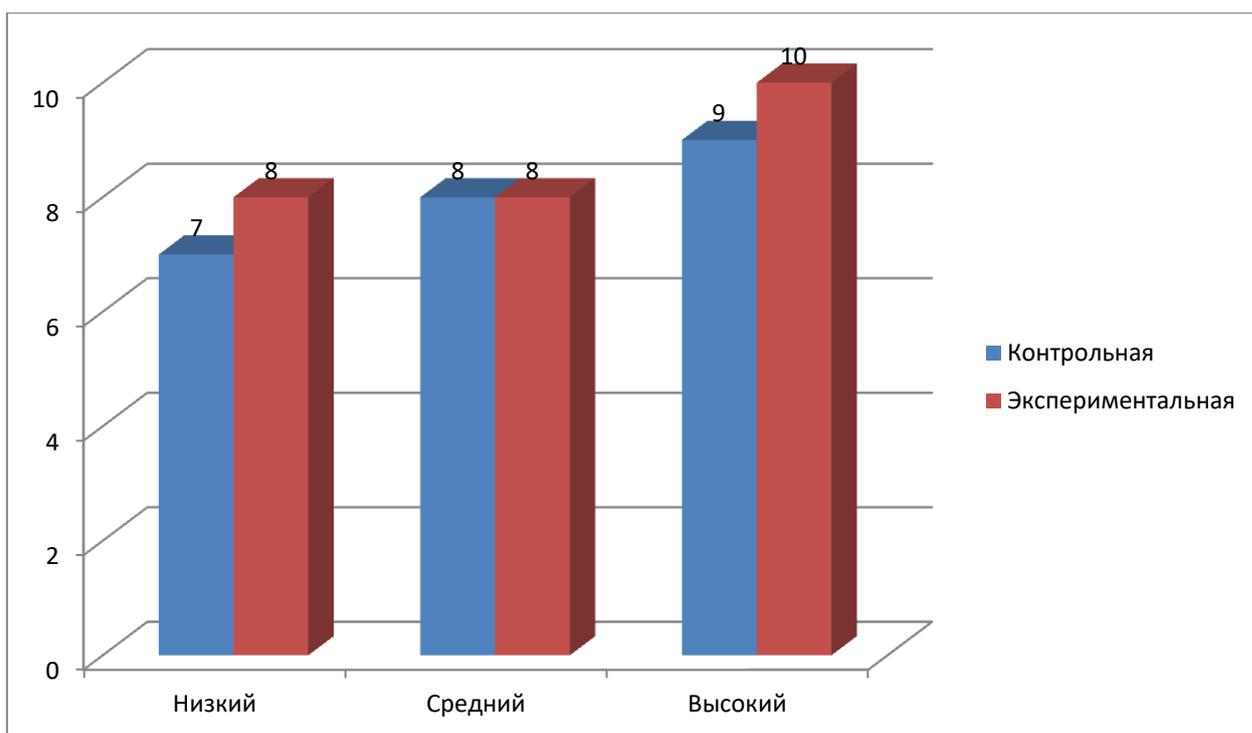


Рисунок 2. Диаграмма «Результаты тестирования ГТО на начало опытно-экспериментальной работы»

В данном тестировании испытуемые хуже всего справились с беговыми испытаниями. Бег на длинные дистанции вызвал у детей отдышку и сильную утомляемость. А короткий бег показал быстрое снижение скорости и потерю времени.

Тестирования в обеих группах перед проведением педагогического эксперимента показало, что группы имеют примерно одинаковый уровень здоровья. А так же были выявлены трудности, с которыми сталкивались испытуемые, что позволит нам сделать акцент на решение данных проблем.

Формирующий этап был посвящен разработке и реализации актуального комплекса здоровьесберегающих мероприятий, которые были представлены в предыдущей главе. Данные мероприятия затрагивали проблемы и пути их решения, с которыми обучающиеся столкнулись на констатирующем этапе.

Контрольный этап. Для оценки эффективности использованного комплекса здоровьесберегающих мероприятий и определения динамики

повышения уровня культуры здоровья и оздоровления обучающихся 7 классов мы провели контрольные испытания, аналогичным констатирующему этапу исследования.

Для расчета данных и проверки достоверности выдвинутой нами гипотезы был взят критерий Хи-квадрата Пирсона.

По результатам теоретического тестирования, нами были получены следующие данные, представленные в таблице 3.

Таблица 3

Группа	Низкий (кол-во обучающихся)	Средний (кол-во обучающихся)	Высокий (кол-во обучающихся)
Контрольная (24)	6	8	10
Экспериментальная (26)	2	5	19

Наглядно результаты тестирования представлены на рисунке 3.

Рисунок 3

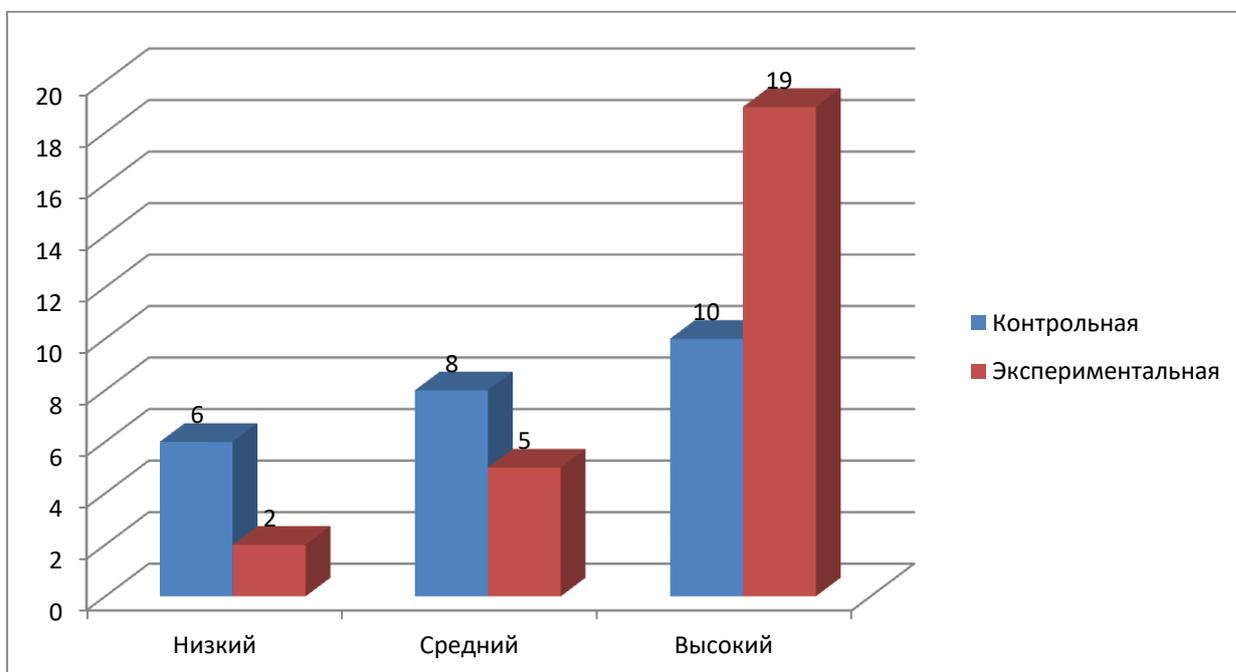


Рисунок 3. Диаграмма «Результаты тестирования после опытно-экспериментальной работы»

Рассмотрим рисунок 4 для сравнения результатов до и после эксперимента.

Рисунок 4

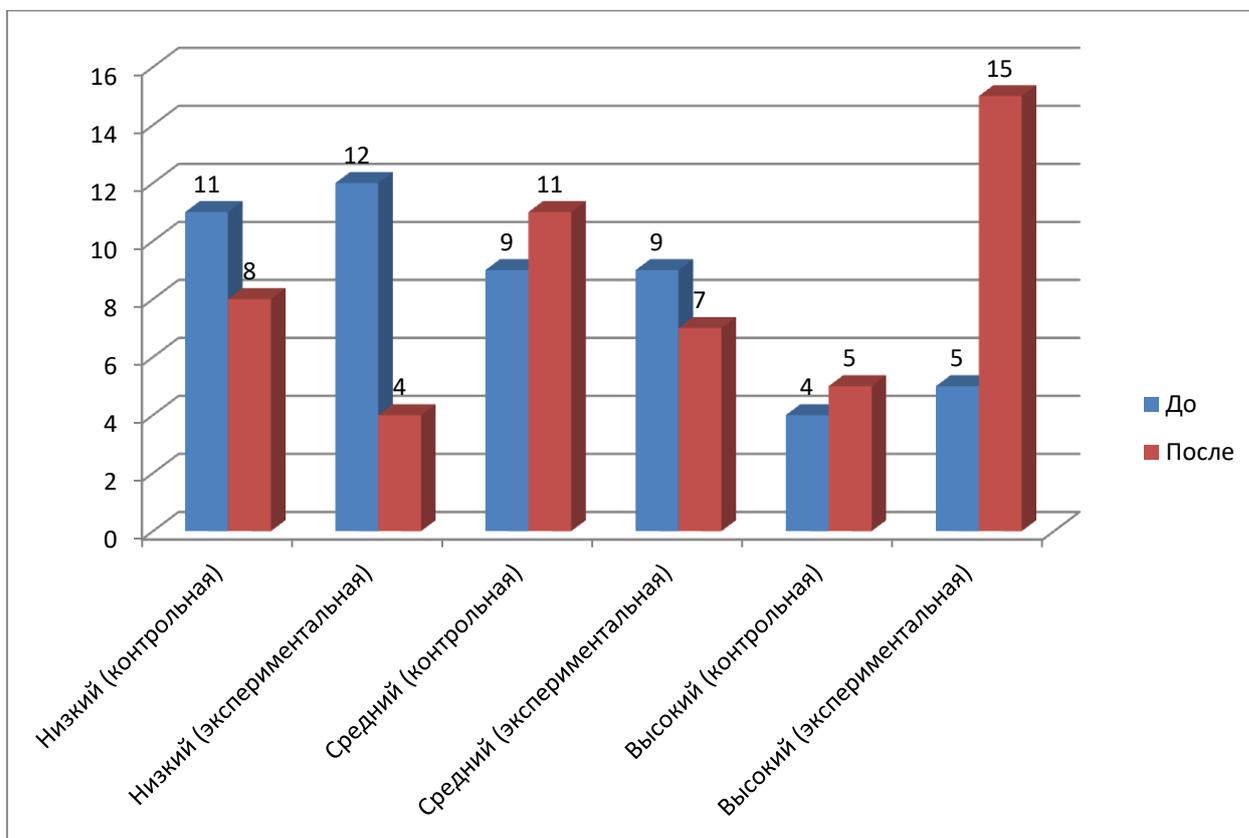


Рисунок 4. Диаграмма «Результаты тестирования до и после опытно-экспериментальной работы»

Итак, по диаграмме можно оценить результаты теоретического тестирования контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента. Здесь видно, как в низком уровне экспериментальной группы критерий понизился в 3 раза, а в высоком уровне увеличился в 2 два раза, что нельзя сказать о контрольной группе. Рассчитав данные по критерию Хи-квадрата Пирсона, полученное нами значение больше критического ($7,13 > 3,841$), а это значит, что выдвинутая нами гипотеза принимается.

Комплекс тестирования ГТО показал следующие данные, представленные в таблице 4.

Таблица 4

Группа	Низкий (кол-во обучающихся)	Средний (кол-во обучающихся)	Высокий (кол-во обучающихся)
Контрольная (24)	6	8	10
Экспериментальная (26)	2	5	19

Наглядно результаты тестирования представлены на рисунке 5.

Рисунок 5

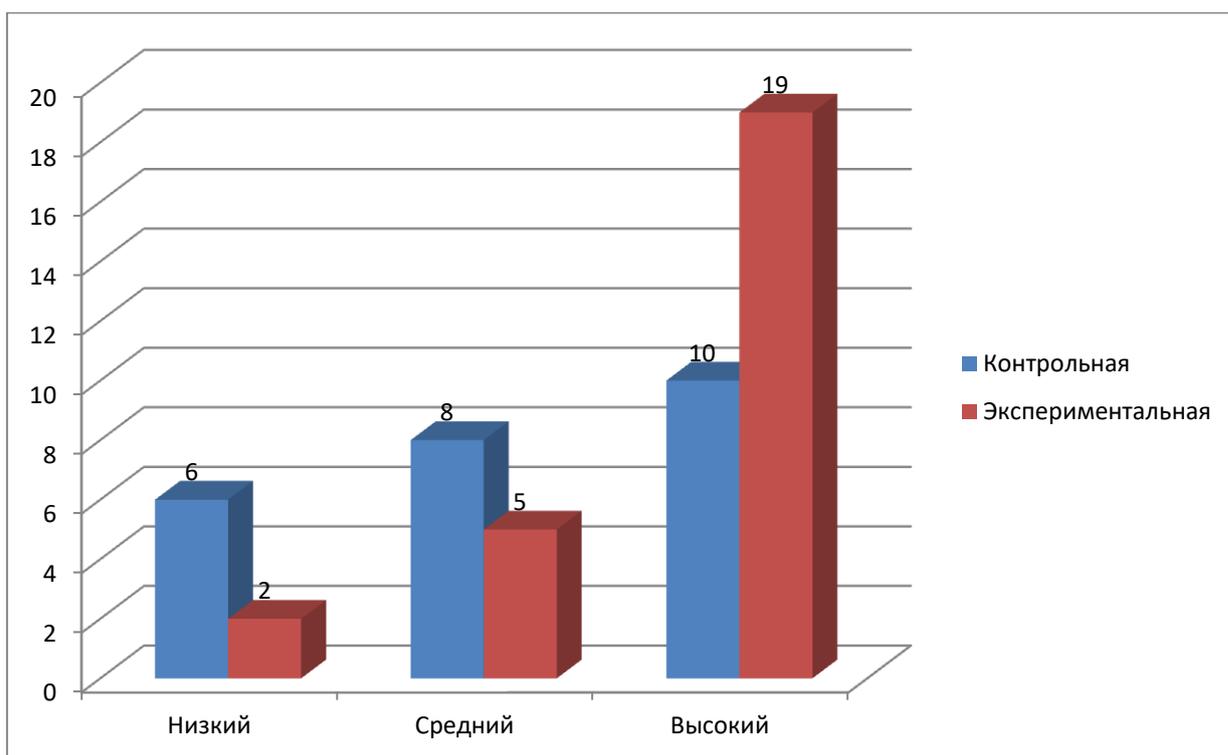


Рисунок 5. Диаграмма «Результаты тестирования ГТО после опытно-экспериментальной работы»

Рассмотрим рисунок 6 для наглядного сравнения изменений результатов тестирования комплекса ГТО.

Рисунок 6

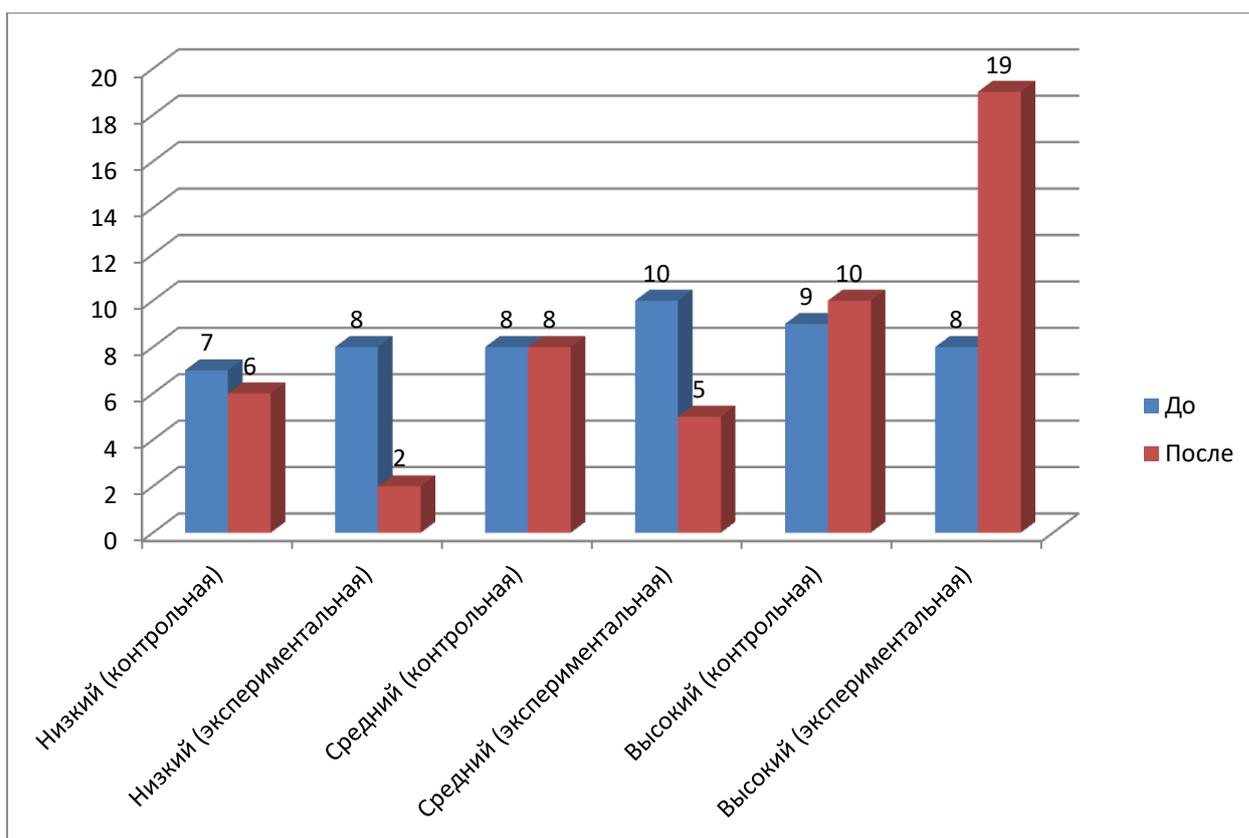


Рисунок 6. Диаграмма «Результаты тестирования ГТО до и после опытно-экспериментальной работы»

Из этих данных видно, что в экспериментальной группе преобладающим стал высокий уровень. Также существенно сократилось количество учащихся, имеющих низкий уровень (на 6 человек). Стоит отметить, что количество испытуемых, которые имеют высокий уровень физического здоровья, увеличилось в 2 раза. В контрольной группе изменений не произошло. Рассчитав данные по критерию Хи-квадрата Пирсона, полученное нами значение больше критического ($5,38 > 3,841$), а это значит, что выдвинутая нами гипотеза принимается.

Согласно полученным результатам, в экспериментальной группе увеличилось количество обучающихся имеющих, как высокий уровень культуры здоровья, так и значительное укрепление физического здоровья на окончание экспериментальной работы по сравнению с ее началом. Согласно вычислениям относительной интенсивности прироста изучаемых

показателей по тестированию знаний, в высоком уровне прирост составил 100%, а в тестировании комплекса ГТО - 81,4%. Проведенный сравнительный анализ результатов показал, что с достоверностью можно говорить о значимых различиях всех показателей экспериментальной группы. Вследствие чего, такая позитивная динамика указывает на результативность проведенной работы и подтверждает выдвинутую гипотезу.

Выводы по второй главе

1. Для достижения поставленной цели исследования, был проведен анализ актуального уровня здоровья обучающихся. В качестве оценки было проведено теоретическое тестирование знаний о культуре здоровья и комплекс контрольных нормативов ГТО для объективной оценки уровня физического здоровья. Тестирования в обеих группах перед проведением педагогического эксперимента показало, что группы имеют примерно одинаковый уровень здоровья. А так же были выявлены трудности, с которыми сталкивались испытуемые, что позволило нам сделать акцент на решение данных проблем.

2. Согласно выявленным проблемам был разработан и реализован комплекс здоровьесберегающих мероприятий с применением дистанционных технологий для обучающихся 7 классов. Разработка и реализация таких мероприятий включала в себя четко сформированные задачи, содержание и методы, которые понесут за собой положительный результат.

3. Для оценки эффективности использованного комплекса здоровьесберегающих мероприятий и определения динамики повышения уровня культуры здоровья и оздоровления, обучающихся 7 классов мы провели контрольные испытания, аналогичным на начало экспериментальной работы. Для расчета данных и проверки достоверности выдвинутой нами гипотезы был взят критерий Хи-квадрата Пирсона.

4. Согласно полученным результатам и проведенный сравнительный анализ показал, что с достоверностью можно говорить о значимых различиях всех показателей экспериментальной группы. Вследствие чего, такая позитивная динамика указывает на результативность проведенной работы и подтверждает выдвинутую гипотезу. Комплекс здоровьесберегающих мероприятий сформировал знания о культуре здоровья, укрепил и сохранил здоровье обучающихся, научил

самостоятельно применять необходимые знания и умения здорового образа жизни.

Заключение

1. Анализ психолого-педагогической и физиолого-гигиенической литературы по проблеме повышения уровня здоровья и организации здоровьесберегающих мероприятий показал, что школа выступает основным посредником за воспитание здорового поколения и принимает на себя ответственность за состояние здоровья детей в образовательной среде. Здоровьесберегающие мероприятия в школе - это комплекс, построенный на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление, и сохранение здоровья обучающихся, а также формирования у них культуры здоровья. Для разработки и реализации здоровьесберегающих мероприятий необходимы знания возрастных особенностей обучающихся 7 классов, чтобы эти мероприятия содействовали их нормальному развитию, а так же для исследования эффективных средств и методов воздействия, трудового обучения и организации режима дня. Специфика данного возраста определяется биологическим фактором – процессом полового созревания. Развитие организма в этом возрасте происходит неравномерно. Процесс полового созревания протекает под контролем нервной системы, а также при участии желез внутренней секреции. Педагоги могут ожидать, что подростки испытывают серьезные, зачастую дискомфортные физические и психические изменения.

2. С помощью теоретического тестирования знаний о культуре здоровья и комплекса контрольных нормативов ГТО для объективной оценки уровня физического здоровья были выделены приоритетные направления в формировании здоровья обучающихся 7 классов в неблагоприятной эпидемиологической обстановке. Обе группы имеют примерно одинаковый уровень здоровья. В ходе тестирований испытуемые столкнулись с затруднениями в вопросах психического здоровья человека, организации

режима дня и питания, а так же хуже всего справились с беговыми испытаниями.

3. Согласно выявленным проблемам был разработан и реализован комплекс здоровьесберегающих мероприятий с применением дистанционных технологий для обучающихся 7 классов. Разработка и реализация таких мероприятий включала в себя четко сформированные задачи, содержание и методы, которые понесут за собой положительный результат.

4. Согласно полученным результатам и проведенный сравнительный анализ показал, что комплекс здоровьесберегающих мероприятий сформировал знания о культуре здоровья, укрепил и сохранил здоровье обучающихся, научил самостоятельно применять необходимые знания и умения здорового образа жизни. Внедрение комплекса здоровьесберегающих мероприятий в экспериментальной группе увеличило количество обучающихся имеющих, как высокий уровень культуры здоровья, так и значительно укрепило физическое здоровье на окончание экспериментальной работы по сравнению с ее началом. С помощью расчетов критерия Хи-квадрата Пирсона полученные нами значения больше критического, это указывает на результативность проведенной работы и подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Список используемых источников

1. Авсиевич, Л.А. Организация здоровьесберегающих мероприятий в школе как одно из условий здоровьесбережения обучающихся / Л.А. Авсиевич // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.). – Красноярск, 2021. – С. 8-10.
2. Авсиевич, Л.А. Здоровьесберегающая направленность школьных мероприятий / Л.А. Авсиевич, З.В. Белянина, А.А. Лоншаков // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XIII Международной научной конференции (г. Красноярск, 26–27 мая 2022 г.). – Красноярск, 2022. – С. 211-215.
3. Авсиевич, Л.А. Необходимость проведения в школе здоровьесберегающих мероприятий в постпандемический период / Л.А. Авсиевич, А.А. Лоншаков // Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт: материалы II Международная научно-практическая конференция, в рамках Осенней научной сессии КГПУ им. В.П. Астафьева «Система педагогического образования – ресурс развития общества» (г. Красноярск, 9 ноября 2022 г.). – Красноярск, 2022. – Находится в печати.
4. Авсиевич, Л.А. Проведение здоровьесберегающих мероприятий в школе как необходимое условие укрепления здоровья обучающихся / Л.А. Авсиевич, А.А. Лоншаков // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Красноярск, 26 мая 2022 г.). – Красноярск, 2022. – С. 5-7.
5. Адольф, В.А. Взгляд на воспитание обучающихся поколения Z в условиях цифровой среды учреждения среднего профессионального

образования / В.А. Адольф, Е.А. Антипина, Н.Е. Строгова // Педагогика. – 2022. – Т. 86. – № 8. С. – 71-79.

6. Адольф, В. А. Развитие познавательной активности обучающихся средствами цифровых образовательных ресурсов / А.В. Адольф, А.И. Кондратюк, А.А. Кобецкий, Н.Н. Ермаков // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Абакан, 2020. С. 193-194.

7. Адольф, В.А. Педагогическое образование в контексте развития физической культуры, спорта и здоровья / А.В. Адольф, Г.С. Саволайнен // Педагогика. 2020. № 3. С. 83-90.

8. Андреева, И.Г. Федеральный государственный образовательный стандарт как теоретическая основа формирования культуры здоровья / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения.- 2018. - №4. – С. 83-87.

9. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие / Г.П. Артюнина, С.А.Игнатюкова. – М.: Академический Проект «Gaudeamus», 2008. – 560 с.

10. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат / под общ. ред. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская – М.: ТЦ СФЕРА, 2017. – 64 с.

11. Безруких М.М. Здоровье школьников, проблемы, пути решения / М.М. Безруких // Сибирский педагогический журнал. – 2012. –№ 9. С.11-16.

12. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002. 114 с.

13. Беляев, Н.Г. Возрастная физиология. / Н.Г. Беляев // Ставрополь: Изд-во СГУ, 2014. 103 с.

14. Беспалова, С.С. Отношение молодежи к здоровому образу жизни / С.С. Беспалова // Студенческий научный форум. – 2016. - №10. – С. 71-75
15. Бондарь, Н. В. Состояние здоровья школьников и здоровьесберегающие мероприятия / Н.В. Бондарь // наука 2020: современные тенденции в науке, технике, образовании №9 – 2018. – С. 88-93.
16. Бордуков, М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся / М.И. Бордуков // учебно-методическое пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 328 с.
17. Быкова, Т.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе как условие повышения уровня физической подготовленности младших школьников / Т. О. Быкова, Е. С. Панкова // Молодой ученый. – 2021. – № 45 (387). – С. 203-206.
18. Вайнер, Э.Н. Обеспечение здоровья учащихся и педагогов в образовательном учреждении / Э.Н. Вайнер // Региональное образование: современные тенденции. 2013. № 2 (20). С. 52-60.
19. Вайнер, Э.Н. Стратегия и содержание здоровьесберегающего образования. / Э.Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни, 2012. - № 11. С. 39- 47.
20. Васильева, Н.В. Организация учебного процесса в школе без ущерба для здоровья / Н.В. Васильева //Забота образовательных учреждений о здоровье детей: Материалы Международного научного симпозиума. - СПб; 2006. – С. 9-11.
21. Волков, В.М. К проблеме развития двигательных способностей / В.М. Волков // Теория и практика физической культуры. – М. – 2015. – №6. – С. 41–49.
22. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. / Е.А. Воронова // Ростов н/Д.: Феникс, 2014 – 178 с.

23. Высоцкая, Т. А. Основы знаний о здоровье и самопомощи. / Т.А. Высоцкая, Н.А. Фараджева // Учебно-методическое пособие. — Чита: Изд-во АНО «Центр гигиенического обучения», 2003. — 140с.

24. Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях: СанПин 2.4.2. 11.78-02. // Издание официальное. – МинЗдрав России. – М.; 2002.

25. Горский, В. А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В. А. Горский. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.

26. Горячева, Т.В. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации / Т.В. Горячева, Т.Н. Метелкина. – Красноярск. 2015. – 40 с.

27. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений физ. культуры / Ю. А. Ермолаев. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 443

28. Изуткин, Д.А. Формирование здорового образа жизни. / Д.А. Изуткин //- Советское здравоохранение, 2014 - №11 - С. 8-11.

29. Кабачков, В. А. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательном учреждении РФ / В. А. Кабачков, Е. И. Перова, В. А. Куренцов // Физическое воспитание и детско–юношеский спорт. – М. – 2018. – №5. – С. 56–65.

30. Казин, Э.М. Корректирование процесса формирования безопасного и здорового образа жизни обучающихся основной школы: методические рекомендации / Э.М. Казин, А.С. Шинкаренко, Н.П. Абаскалова. - Новокузнецк, 2015. - 71 с.

31. Казин, Э.М. Психолого-педагогические и физиологические базовые основания решения проблем адаптации, здоровья и развития субъектов образования: методическое пособие/ под общ. ред. Э.М. Казина,

Н.П. Абаскаловой, Н.Э. Касаткиной и др. - Кемерово: Изд-во КРИПКиРО, 2016. – 165 с.

32. Кантор, В.З. Здоровый образ жизни: руководство к действию / В.З. Кантор // Вестник Герценовского университета. – 2009. - №5. – С. 92-95.

33. Кобзев, М. В. Здоровьесбережение — как важная составляющая в современном образовательном пространстве / М. В. Кобзев, Г. Т. Гаврилова, М. А. Суханова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2015. № 48. С. 6–10.

34. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток / В.И. Ковалько. – М: Вако, 2016. – 224с.

35. Колесникова, Т.А. Воспитание у ребенка потребности быть здоровым. / Т.А. Колесникова – М.: Воспитание школьников, 2016. - №1. С.83-87.

36. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков – М.: Знание, 2017. – 248 с.

37. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник 2–е изд., испр. и доп. / В. Р. Кучма – Москва: ГЭОТАР–Медиа, 2013. – 528 с

38. Лаптев, А. П. Возрастные особенности организма. / А.П. Лаптев // ФКиС, №8,1989

39. Лисицин, Ю.Г. Образ жизни и здоровье населения. / Ю.Г. Лисицин // М.: «Знание», 2015. - 40 с.

40. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи. / А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, В.А. Полесский // М.: Медицина, 2015. – 192 с.

41. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

42. Морозов, М.П. Основы здорового образа жизни. / М.П. Морозов // М.: ВЕГА, 2014. - 148 с.

43. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. / Л.Д. Назаренко – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
44. Никишина, И.В. Инновационные педагогические технологии и организация учебно-воспитательного и методических процессов в школе. / И.В. Никишина // 2-е изд., стереотип. - Волгоград: Учитель, 2008. - 91 с.
45. Овчаров, Е.А. Здоровье: аксиологический, медико-социальный и экологический анализ / Е.А. Овчаров // Учебное пособие.- Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. пед. ин-та, 2002.
46. Орехова, Т. Ф. Здоровое поколение: Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы / Т.В. Кружилина, Т.Ф. Орехова. - Изд. 2-е, перераб. и исправ. - Магнитогорск: МГПИ, 2004. - 65 с.
47. Осипов, А. Ю. Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций / А. Ю. Осипов, А. В. Вапаева, А. Ю. Антонова, А. Ю. Чижов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2013. – №3 (21). – 119 с
48. Петрунина, И.А. Современные модели здоровьесбережения в общеобразовательной школе / И.А. Петрунина // Среднее профессиональное образование. – 2010. – № 6. – С. 30-33.
49. Плотников, Л.Д. Здоровьесберегающая среда общеобразовательной школы в аспекте реализации ФГОС / Л.Д. Плотников, Е.О. Захаркина // Академия педагогических идей Новация. 2019. № 3. С. 133-140.
50. Седова, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в школе / Н.В. Седова // Вестник Ленинградского государственного университета А.С. Пушкина. 2009. С. 56-62.
51. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. / Н.К.Смирнов — М.: АПКИПРО, 2002. — 114 с.

52. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М.: Аркти, 2006. – 320 с.

53. Соловьева, Н.И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.01) «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н.И. Соловьева. – Ставрополь, 2005. – 24 с.

54. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы: учебное пособие / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. - М.: Илекса, 2008. - 432 с.

55. Строгова, Н.Е. Образовательная технология: статус – здоровьесберегающая / Н.Е. Строгова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 30-31 августа 2021 г.). Пенза, 2021. С. 88-91.

56. Стукало, Л.М. Роль спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий в формировании здоровьесберегающей среды обучающихся / Л.М. Стукало // Интерэкспо Гео-сибирь – 2019.

57. Рубанович, В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 256 с.

58. Татарникова, Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. / Л.Г. Татарникова – СПб.: СПбАППО, 2009. – 184 с.

59. Татарникова, Л.Г. «Введение в педагогику здоровья»: Научно-методическое пособие. / Л.Г. Татарникова, Н.Г.Коновалова, С.И Сметанкина – СПб.; СПбАППО, 2006. – 252 с.

60. Тихомирова, Л. Ф. Здоровый учитель – здоровые дети / Л. Ф. Тихомирова // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 71–75

61. Тихомирова, Л. Ф. Методические преобразования в школе в рамках осуществления идей здоровьесберегающей педагогики / Л. Ф. Тихомирова // Наши дети: обучение, воспитание, развитие, здоровье. – 2003. – № 4. – С. 21–22.

62. Уланова, С.А. Здоровьесбережение школьников в условиях современной образовательной среды: проблемы и перспективы / С.А. Уланова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2014. – № 164. – С. 211-218.

63. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 48 с.

64. Федорищева, Н.М. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / Н.М. Федорищева // Наука, образование и культура. – 2019. - №7. – С. 91-95

65. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова // – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

66. Шамова, Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе / Т. И. Шамова. – М., Издательство УЦ «Перспектива», 2008. – 279 с.

67. Шаповалов, А.В. Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А.В. Шаповалов // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2016. - №5. – С. 134-139.

68. Щелина, Т.Т. Потенциал квеста как педагогической технологии формирования у подростков установки ведения здорового образа жизни / Т.Т. Щелина // Молодой ученый. – 2014. – №21. – С. 146-149.

69. Югова, Е.А. К вопросу об истории развития здоровьесбережения в России / Е.А. Югова // Вестник Тюменского государственного университета. – 2011. – № 9. – С. 167-172.

70. Яшина, Г.А. От здоровьезатратных педагогических технологий – к здоровьесберегающим. / Г.А. Яшина, А.С. Сиденко // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2012. – № 6. – С. 21-25.

71. Gulnara, F. B. Lifestyle and Mental Health Roger Walsh / F.B. Gulnara // American Psychological Association 0003-066X/11/\$12.00 Vol. 66, No. 7, 579–592.

72. Kalenchuk, M.K. Health-saving pedagogical technologies in the context of continuity of preschool and school (elementary) education / M.K. Kalenchuk, A.M. Sivtsova // 2013. №2 (eng). P.197-199.

73. Kickbusch, I. The move towards a new public health / I. Kickbusch // IUHPE Promotion and education supplement, 2007. P.383-388

ЗАКАЗ – ЗАЯВКА

Ректору КГПУ им. В.П. Астафьева от учреждения (организации)
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 48 г. Нижнеудинска»
на выполнение магистерской диссертации Авсиевич Л.А., обучающейся в
КГПУ им. В.П. Астафьева в 2022-2023 учебном году на тему:

№	Направление подготовки обучающихся, выполняющих магистерскую диссертацию	Тема магистерской диссертации	Подразделение, где планируется выполнение магистерской диссертации (факультет/институт)
1.	44.04.01 Педагогическое образование	Организация здоровьесберегающих мероприятий для обучающихся 7 классов в условиях пандемии	ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

Руководитель учреждения (организации)



Быкова С.А.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
-КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева-

МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА

**XXII Международный форум студентов,
аспирантов и молодых ученых**

ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ИССЛЕДОВАНИЯХ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

Красноярск, 21 мая 2021 г.

Электронное издание

КРАСНОЯРСК
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Абдуллаев Р.М. ОСОБЕННОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ К РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	6
Аксиевич Л.А. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛЕ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	8
Адольф К.В. ПРОБЛЕМЫ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ.....	11
Антипина Е.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	14
Арбузова В.И. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ВОСПИТАНИЮ У ПОДРОСТКОВ	17
Астанина Ю.С. НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ	20
Ахметзянова Г.М. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО КАПИТАЛА	23
Белашева Е.С. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	26
Белусова Н.М. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	29
Бондарчук Н.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСТАНЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОК ДЗЮДОИСТОВ 11–12 ЛЕТ	32
Бутовичев А.В. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В КАДЕТСКОМ КОРПУСЕ.....	35
Буцкова В.В., Агаева И.Б. ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ ФРАЗОВОЙ РЕЧИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ ВТОРОГО УРОВНЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	38
Васильева Г.С. ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЗНАЧЕНИЯ СЕМЬИ В ТРУДАХ ВЫДАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГОВ	41
Вернова М.Ю. РАБОТА С ТРУДНЫМИ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ	44
Высоков К.Э. К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ УЧЕБНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	47

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛЕ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ORGANIZATION OF HEALTH-SAVING ACTIVITIES IN THE SCHOOL AS ONE OF THE CONDITIONS OF HEALTH-SAVING STUDENTS

Л.А. Авсиевич

L.A. Avsievich

*Научный руководитель Н.Е. Стророва
Scientific adviser N.E. Strogova*

Здоровье, здоровье школьников, образовательный процесс, здоровьесберегающий потенциал, здоровьесберегающие мероприятия.

В статье раскрывается задача школы в формировании здорового образа жизни школьников, рассматриваются основные направления, по которым проводятся здоровьесберегающие мероприятия в образовательных учреждениях.

Health, schoolchildren's health, educational process, health-saving potential, health-saving activities. The article reveals the school's task in forming a healthy lifestyle for schoolchildren, considers the main areas in which health-saving measures are held in educational institutions.

Состояние здоровья подрастающего поколения – главный показатель благополучия общества и государства, а также стержневая ценность [2] отечественной системы образования, закреплённая в Концепции модернизации российского образования на период до 2020 года.

Основная цель образовательных организаций – полноценно подготовить ребенка к самостоятельной жизни, в которой состояние здоровья играет немаловажную роль. Образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, однако одним из важных показателей качества образования является состояние здоровья обучающихся. Поскольку в настоящее время в общеобразовательных учреждениях еще в недостаточной степени реализуются здоровьесберегающие технологии, то проблема сконцентрировалась на создании и обеспечении условий формирования здорового образа жизни школьников [6]. Разработка эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы.

Здоровье школьников рассматривается как показатель обеспечения качества образования, как фактор успешного развития школы на рынке образовательных услуг. В настоящее время считается, что успешной и востребованной

будет та школа, которая способна обеспечить здоровье детей, используя здоровьесберегающий потенциал образовательного процесса. Ответственность школы и педагогов за здоровье обучающихся обоснована исторически и социально сложившейся ответственностью взрослых за то, что происходит с детьми. Таким образом, здоровье обучающихся зависит от реальных условий, качества образовательной среды и действий, осуществляемых именно педагогами. И наконец, организация здоровьесберегающего пространства, использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе обеспечит не только профилактический, но и формирующий эффект в становлении и развитии здоровья школьников и их образа жизни. А это значит, что основным действующим лицом, заботящимся о здоровье школьников, является педагог (педагог-организатор), одна из функций которого – организация и проведение здоровьесберегающих мероприятий в образовательном процессе.

Организация здоровьесберегающих мероприятий является неотъемлемой частью образовательной деятельности. Данная деятельность реализуется в основном во внеурочное время с целью восстановления сил школьников и укрепления здоровья, развития их интересов и способностей, удовлетворения потребностей в познании, общении и практической деятельности. Это система, состоящая из методов, приемов, способов решения конкретных задач, направленных на здоровьесбережение, воспитание и развитие культуры здоровья [3]. Такие мероприятия должны формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни и созданию условий для его ежедневного ведения, в том числе занятий физической культурой и спортом [1].

Наиболее важными направлениями, по которым должны проводиться здоровьесберегающие мероприятия в школе, являются:

- предупреждение и снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- достижение устойчивых результатов в профилактике вредных привычек у обучающихся;
- формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья;
- обеспечение развития здоровьесберегающей компетентности обучающихся, педагогов, родителей;
- развитие и поддержание экологически комфортной образовательной среды и др. [4; 5].

Таким образом, в ходе проводимых мероприятий формируется такая среда, в которой инициируется учебно-познавательный и здоровьесберегающий интерес детей, в которой школьники обучаются принципам здоровья и здорового образа жизни; создаются условия, способные удовлетворить этот интерес в деятельности; развиваются ценностные здоровьесберегающие ориентации, повышающие внимание и формирующие бережное отношение к здоровью и здоровому образу жизни не только у обучающихся, но и у всех субъектов образовательного процесса; выстраивается безопасное здоровьесберегающее пространство школы. Происходит трансформация теоретической идеи актуализации здоровьесберегающего

потенциала образовательного процесса в конкретные цели, задачи, содержание, формы и методы организации мероприятий, а ее реализация основывается на здоровьесберегающих принципах управления образовательным процессом.

Библиографический список

1. Алшыябаев К.И., Садикова Д.Б., Кадиргалиева А.Т., Исаева А.Н. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного и продленного дня школы // *Современные исследования – 2017: материалы Международной научно-практической конференции*. Нефтекамск, 2017. С. 316–322.
2. Бакшеева З.К., Зайцева М.С., Строгова Н.Е. Духовно-нравственное воспитание как актуальная проблема современного педагогического образования // *Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной конференции, 5–7 июня 2018 г. Красноярск, 2018. С. 344–347.*
3. Вайнер Э.Н. Обеспечение здоровья учащихся и педагогов в образовательном учреждении // *Региональное образование: современные тенденции*. 2013. № 2 (20). С. 52–60.
4. *Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации*; под ред. М.М. Безруких, В.Д. Соныгина. М., 2002. 114 с.
5. Платников Л.Д., Захаркина Е.О. Здоровьесберегающая среда общеобразовательной школы в аспекте реализации ФГОС // *Академия педагогических идей новация*. 2019. № 3. С. 133–140.
6. Ярушина Е.Н., Кудрина О.А., Строгова Н.Е. Педагогическое сопровождение процесса формирования здорового образа жизни обучающихся: структура, критерии, показатели // *Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной конференции, 5–7 июня 2018 г. Красноярск, 2018. С. 433–435.*

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**КРАСНОЯРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА**

XXII Международный
научно-практический
форум студентов, аспирантов
и молодых учёных
Молодёжь и наука XXI века

СЕРТИФИКАТ

удостоверяет, что

Авсиевич Людмила Анатольевна

принял(а) участие в VII Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием «Вызовы современного
образования в исследованиях молодых учёных»

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИОННОГО КОМИТЕТА

КРАСНОЯРСК, 2021



Ак
Чтобы

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА

**XXIII Международный форум студентов,
аспирантов и молодых ученых**

ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ИССЛЕДОВАНИЯХ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции

Красноярск, 26 мая 2022 г.

Электронное издание

КРАСНОЯРСК
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Авсеевич Л.А., Лоншаков А.А. ПРОВЕДЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	5
Белошова Е.С. ФОРМЫ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	8
Бугаев С.П. ФОРМИРУЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ВИДЕОИГРЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ БИОЛОГИИ	11
Бушланова Ю.С. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНО-НАПРАВЛЕННОГО (МОТИВАЦИОННОГО) КОМПОНЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКА ШКОЛЫ-КОМПЛЕКСА.....	14
Варанова К.Р., Саранина К.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ: ТРЕБОВАНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА	17
Гоарилкова Е.А. ЖЕНСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ: ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОБЗОР	20
Горанина А.А. К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ФОРМИРОВАНИЯ SOFT SKILLS МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	23
Гораньева В.Н. К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ДИСКУРСИВНЫХ УМЕНИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ТьюТОРОВ.....	26
Гречушкина А.В. ЭТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ЦИФРОВОМ ФОРМАТЕ	29
Грибова Ю.А. К ВОПРОСУ О СОПРОВОЖДЕНИИ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ В ПЕРИОД КРИЗИСА РЕБЕНКА 3-Х ЛЕТ.....	32
Гросман Н.А. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ОНР	34
Гусейнова Г.Э., Кановалова А.Е., Оруджова Э.Э. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ГРАМОТНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ШКОЛЫ	36
Дудина Т.И. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РФ.....	39
Егоренко Д.Ю. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ (ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ) КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА	43
Банадысеева М.В., Захарова А.Е. АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ЗАТРУДНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ КИТАЙСКОМУ ЯЗЫКУ РУССКОЯЗЫЧНЫХ СТУДЕНТОВ	46

ПРОВЕДЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**CONDUCTING HEALTH-SAVING ACTIVITIES AT SCHOOL
AS A NECESSARY CONDITION
FOR STRENGTHENING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN**

Л.А. Авсиевич, А.А. Лоншаков

L.A. Avsievich, A.A. Lonshakov

Научный руководитель Н.Е. Строгова¹
Scientific adviser N.E. Strogova

Здоровье, школьники, мотивация к укреплению здоровья, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие мероприятия.

В статье рассматриваются основные направления, по которым проводятся здоровьесберегающие мероприятия в образовательных организациях, и раскрываются особенности формирования в них мотивации к укреплению собственного здоровья школьников.

Health, schoolchildren, motivation to strengthen health, healthy lifestyle, health-saving activities.

The article considers the main directions in which health-preserving measures are held in educational organizations, and reveals the peculiarities of the formation of motivation in them to strengthen their own health of schoolchildren.

В настоящее время сложно встретить ребенка с абсолютно идеальным здоровьем. По данным Российской академии медицинских наук, ежегодно количество здоровых детей снижается в 2 раза. Малоподвижный образ жизни, высокий уровень учебного труда, накопление отрицательной энергии, психические перегрузки и многие другие факторы приводят к отрицательным отклонениям в состоянии организма детей. Статистика неумолимо свидетельствует о том, что 80 % детей имеют проблемы с физическим, психическим здоровьем, а то и всем, вместе взятым. И только 20 % детей остаются абсолютно здоровыми.

Здоровье подрастающего поколения определяет будущее страны, потенциал общества и социально-экономическое развитие, поэтому оно является предметом первоочередной важности. Согласно закону «Об образовании в РФ» школы призваны выполнять как образовательную функцию, так и укреплять и сохранять здоровье обучающихся. В настоящее время проблемой образования является недостаточное внедрение здоровьесберегающих технологий, поэтому необходимо

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

сконцентрироваться на создании и реализации условий для ведения здорового образа жизни и мотивации к укреплению собственного здоровья школьников.

Здоровьесберегающие технологии понимаются как комплекс мероприятий, реализуемых с целью оздоровления обучающихся и профилактики их заболеваемости. При достижении данной цели необходимо придерживаться трех принципов валеологии: формирование, укрепление и сохранение здоровья школьников, а также необходимость создания условий для развития мотивации к укреплению и осознанному отношению к собственному здоровью [5; 6].

Под здоровьем принято понимать состояние полного духовного, физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровьем также называют общее, полноценное состояние и самочувствие человека [7].

Ответственность за здоровье обучающихся в школе возлагается на педагога (педагога-организатора), важной функцией которого является разработка, организация и проведение здоровьесберегающих мероприятий в учебно-воспитательном процессе. Данная деятельность в основном реализуется во внеурочное время с целью формирования мотивации к укреплению и сохранению здоровья обучающихся, воспитания привычки ведения здорового образа жизни, развития способностей, удовлетворения потребности в общении и самопознании [1].

Поэтому перед ответственным за проведение здоровьесберегающего мероприятия педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на мероприятиях, чтобы она носила оздоровительный и здоровьесберегающий характер? Как «активировать» потребность ведения здорового образа жизни? Как оказывать целостное воздействие на обучающихся, стимулируя их саморазвитие и самореализацию?

В связи с этим здоровьесберегающие мероприятия в школе проводятся по следующим наиболее важным направлениям:

- активизация двигательного режима и поддержание оптимального уровня работоспособности обучающихся;
- снижение уровня заболеваемости как школьников, так и педагогов;
- обеспечение развития здоровьесберегающей среды учебно-воспитательного процесса;
- предупреждение и профилактика вредных привычек у обучающихся;
- содействие в формировании устойчивой потребности к сохранению собственного здоровья и ведения здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и овладение навыками саморазвития [3; 4].

Организация мероприятий должна охватывать все компоненты образовательного процесса и иметь здоровьесберегающий потенциал, вследствие чего будет пространяться безопасное здоровьесберегающее пространство школы и будут реализовываться конкретные цели и задачи, формы и методы организации соответствующих мероприятий. Опора на здоровьесберегающий принцип поможет повысить качество усвоения знаний; сохранение и укрепление здоровья как части жизнедеятельности школьника; оздоровительно-педагогическая

направленность на деятельность обучающихся и потребность к здоровому образу жизни; создание условий, способных удовлетворять здоровьесберегающий интерес детей к активной деятельности. Таким образом, организация и проведение здоровьесберегающих мероприятий будет способствовать укреплению здоровья школьников, активно в них участвующих.

Библиографический список

1. Вайнер Э.Н. Обеспечение здоровья учащихся и педагогов в образовательном учреждении // Региональное образование: современные тенденции. 2013. № 2 (20). С. 52–60.
2. Вахрушев С.А., Строгова Н.Е., Тютюкова О.Н. Педагогическое сопровождение духовно-нравственного становления будущего учителя в ходе освоения дисциплины «Педагогика» // Russian Journal of Education and Psychology. 2022. Т. 13. № 1. С. 71–88.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сошкина. М., 2002. 114 с.
4. Плотников Л.Д., Захарютина Е.О. Здоровьесберегающая среда общеобразовательной школы в аспекте реализации ФГОС // Академия педагогических идей. Новация. 2019. № 3. С. 133–140.
5. Строгова Н.Е. Образовательная технология: статус – здоровьесберегающая // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 30–31 августа 2021 г.). Пенза, 2021. С. 88–91.
6. Томасева З.И., Орехова И.Л. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования): учебно-методическое пособие. Челябинск: Южно-Уральский научный центр ВАО, 2020. 239 с.
7. Чмиль И.Б. Основы здорового образа жизни и гигиена: учебное пособие. Красноярск, 2020. 174 с.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА



КРАСНОЯРСКИЙ
 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
 УНИВЕРСИТЕТ
 ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА

**МОЛОДЁЖЬ
 И НАУКА XXI ВЕКА**

XXIII МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
 ФОРУМ СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

СЕРТИФИКАТ

Подтверждает, что

АВСИЕВИЧ
Людмила Анатольевна

Принял(а) участие в VIII Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» и выступил(а) с докладом «ПРОВЕДЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ»

ПРОРЕКТОР ПО НАУЧНОЙ РАБОТЕ И ВНЕШНЕМУ
 ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ КГПУ ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА

КРАСНОЯРСК 2022



Н. Ф. ИЛЬИНА

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА

XXIII Международный форум студентов,
аспирантов и молодых ученых

ОБРАЗОВАНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы XIII Международной научной конференции

Красноярск, 26–27 мая 2022 г.

Электронное издание

КРАСНОЯРСК
2022

**Секция 7.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
В ИССЛЕДОВАНИЯХ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

Аксенович Л.А., Белкина Э.В., Лоншаков А.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	211
Антпина Е.А., Строгова Н.Е. ФЕНОМЕН ВОСПИТАНИЯ: ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ.....	215
Артемова М.А. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ (УЧИЛИЩ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	219
Бондарчук Н.А. ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ДЗЮДО.....	223
Бушанова Ю.С. РАЗВИТИЕ СОДЕРЖАТЕЛЬНО-КОГНИТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКА ШКОЛЫ-КОМПЛЕКСА.....	227
Габриел Н.Е., Колпаков А.А., Пластикова Н.М. ВИММЕЛЬБУХ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ГРАМОТНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	231
Граб Б.С., Золотухина П.С., Кусков Е.Ю. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ.....	235
Губанов М.М., Жандеев Р.А., Рамазанов Р.Э. УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПУТЕМ КОРРЕКТИРОВКИ ПИТАНИЯ.....	239
Гулейко О.А. ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	242
Дмитриева К.Д. ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕРЛИДИНГА КАК ИНСТРУМЕНТА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССА.....	246
Драждова А.И. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ ДЕТСКОГО САДА КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	250
Карапчук Д.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ VR-ЛИНГВАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ГОВОРЕНИЮ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ.....	253
Карпенко Д.А., Нугаев А.Р. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ РОСТВАРДИИ КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА ИХ ПОДГОТОВКИ.....	257
Красчук В.В. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА: ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ.....	260

**Секция 7.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ОБРАЗОВАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
В ИССЛЕДОВАНИЯХ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

УДК 37

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ШКОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

HEALTH-SAVING ORIENTATION OF SCHOOL EVENTS

Л.А. Авсиевич, З.В. Белянина,
А.А. Лоншаков

L.A. Avsievich, Z.V. Belyanina,
A.A. Lonshakov

Научный руководитель Н.Е. Строгова¹
Scientific adviser N.E. Strogova

Здоровье, сохранение здоровья, культуры здоровья, здоровый образ жизни, обучающиеся, здоровьесберегающие мероприятия.

В статье дается представление о здоровьесберегающих мероприятиях, проводимых в образовательных организациях с целью развития культуры здоровья и формирования соответствующей компетенции у школьников, делается акцент на реализации мотивационного и информационного компонентов в подвижных играх на переменах, профилактических лекциях, открытых воспитательных часах, внутришкольных спортивно-массовых мероприятиях.

Health, health preservation, health culture, healthy lifestyle, students, health-saving activities.

The article gives an idea of the health-saving measures carried out in educational organizations in order to develop a culture of health and the formation of appropriate competence among schoolchildren, focuses on the implementation of motivational and informational components in outdoor games at recess, preventive lectures, open educational hours, intra-school sports and mass events.

Результаты многочисленных исследований в различных сферах, так или иначе связанных с системой образования, свидетельствуют о прогрессирующей динамике детей со слабым здоровьем в образовательных учреждениях и организациях. Из года в год число детей с заболеваниями разного

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

характера увеличивается как минимум в 2 раза. Малоподвижный образ жизни, зачастую связанный с высоким уровнем учебного труда, приводит к отрицательным отклонениям в состоянии здоровья подрастающего поколения. Но парадокс заключается в том, что требования, предъявляемые к образованию и воспитанию детей, усиливаются и выполняются, а ценность здоровья так и остаётся словами на бумаге. А ведь одной из главных задач образовательных организаций должна быть забота о здоровье подрастающего поколения, которое определяет будущее социально-экономическое страны и общества. В образовании детей появилась необходимость создания такой среды, которая способствует не только физическому, но и нравственному оздоровлению. М.В. Коблев, Г.Т. Гаприлова и М.А. Суханова отмечают, что школы должны применить все знания, умения и навыки так, чтобы научить детей мерам по сохранению и укреплению здоровья, адаптировать их к сложным условиям среды обитания [2, с. 7]. Как результат, школа должна выступать основным посредником и принимать на себя ответственность за состояние здоровья детей в образовательной среде. Поэтому важно знать, как оценивать и корректировать (в рамках тех возможностей, что имеются) нарушения здоровья обучающихся, дать знания в основе гигиены, а также мотивировать вести здоровый образ жизни.

Повысить уровень культуры здоровья детей в учебно-воспитательном процессе можно с помощью здоровьесберегающих мероприятий, организуемых и проводимых в школе. Такие мероприятия могут транслировать в детское сообщество различные аспекты здоровьесбережения, профилактику активного влияния негативных факторов на здоровье обучающихся, мотивировать на сохранение и укрепление здоровья, научить использовать полученные знания о культуре здоровья в повседневной жизни. Приятным бонусом от такой деятельности будет нормальный процесс физического развития и позитивная здоровьесберегающая эмоциональная деятельность [5, с. 58-59].

Для разработки, а в дальнейшем и реализации здоровьесберегающих мероприятий необходимо четкое представление о задачах, содержании и методах, которые повлекут за собой положительный результат. Чтобы достичь такого результата, нужно придерживаться следующих наиболее важных постулатов здоровьесбережения:

- активизация двигательного режима и поддержание оптимального уровня работоспособности обучающихся;
- снижение уровня заболеваемости как школьников, так и педагогов;
- обеспечение развития здоровьесберегающей среды учебно-воспитательного процесса;
- предупреждение и профилактика вредных привычек у обучающихся;
- содействие в устойчивой потребности к сохранению собственного здоровья и ведению здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и овладение навыками саморазвития [4].

Мероприятия здоровьесберегающей направленности в школе используются в качестве усвоения знаний о культуре здоровья, формирования и сохранения

здоровья, самостоятельного применения необходимых знаний, умений и компетенций для ведения здорового образа жизни. Другими словами эти мероприятия представляют собой гармоничное использование педагогических средств и методов, которые эффективно способствуют формированию и поддержанию высокого уровня здоровья обучающихся. Также здоровьесберегающие мероприятия понимаются как совокупность определенных условий, направленных на физическое, социально-нравственное и психологическое развитие обучающихся, способствующих формированию культуры здорового образа жизни личности [6], с чем мы согласны.

Одной из главных особенностей данного типа мероприятий является наличие мотивационного и информационного компонентов, проявляющихся в дальнейшем в ответственном отношении к своему здоровью, а также в физическом и психическом развитии. Примером может служить проведение подвижных игр на перемене. Такие игры способствует активному отдыху детей, вызывают положительные эмоции и имеют важное воспитательное значение, что позволяет школьникам легче переносить умственные нагрузки на последующих занятиях. А проведение профилактических лекций и бесед по формированию здорового образа жизни, которые представляют собой комплекс информационных мероприятий, направлено на приобретение и закрепления знаний об укреплении здоровья обучающихся, пользу здорового образа жизни, профилактику заболеваний, информирование о вредных привычках. Проведение открытых воспитательных часов, посвященных всемирным дням борьбы с различными заболеваниями и дню здоровья, способствует формированию мотивации к сохранению собственного здоровья. Проведение во внутришкольных спортивно-массовых мероприятиях, направленных не только на физическое, но и духовно-нравственное развитие личности. Регулярное участие обучающихся в подобных мероприятиях способствует развитию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. По возможности нужно активно включать в организацию и проведение здоровьесберегающих мероприятий и родителей школьников. Родители привлекаются с целью установления партнерских отношений в овладении норм здорового образа жизни, объединение усилий для укрепления здоровья обучающихся [3].

Таким образом, активно участвуя в мероприятиях со здоровьесберегающей направленностью, обучающиеся формируют собственную культуру здоровья, что подталкивает их следить за своим здоровьем и саморазвиваться в данном направлении, соблюдать здоровьесберегающие правила, ориентированные на укрепление и сохранения здоровья, а также осознание обучающимися ценности и значимости здоровья, стиля жизни под девизом «Будь здоров!».

Библиографический список

1. Вахрушева С.А., Строгова Н.Е., Топонова О.Н. Педагогическое сопровождение духовно-нравственного становления будущего учителя в ходе освоения дисциплины «Педагогика» // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2022. Т. 13. № 1. С. 71-88.

2. Кобляк М.В., Гаврилова Г.Т., Сулаймова М.А. Здоровьесбережение – как важная составляющая в современном образовательном пространстве // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*. 2015. № 48. С. 6–10.
3. Кружикова Т.В., Орехова Т.Ф. Здоровое поколение: программа уровня здоровья и ответственности для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы. Магнитогорск: МГПИ, 2004. 65 с.
4. Плотников Л.Д., Захаркина Е.О. Здоровьесберегающая среда общеобразовательной школы в аспекте реализации ФГОС // *Академия педагогических идей*. 2019. № 3. С. 133-140.
5. Седова Н.В. Здоровьесберегающие технологии в школе // *Вестник Ленинградского государственного университета А.С. Пушкина. Серия Педагогика*. 2009. № 3. С. 56-62.
6. Сидорова Н.Е. Конструирование среды воспитания культуры межнационального общения школьников-подростков: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Сидорова Наталья Евгеньевна. Красноярск, 2004. 194 с.
7. Строгова Н.Е. Здоровьесбережение – актуальный аспект современных научно-педагогических исследований: Дополнения к лекциям в слайдах. Красноярск, 2021. 104 с.

УДК 37

**НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В
ПОСТПАНДЕМИЧЕСКИЙ ПЕРИОД**
THE NEED FOR HEALTH-SAVING MEASURES AT SCHOOL IN THE POST-
PANDEMIC PERIOD

Авсиевич Л.А., Лоншаков А.А.

Avsievich L.A., Lonshakov A.A.

Научный руководитель: Строгова Н.Е.

Scientific supervisor: Strogoва N.E.

Ключевые слова: *здоровье, воспитание, сохранение здоровья, виртуальный процесс обучения, обучающиеся, здоровьесберегающие мероприятия.*

Аннотация. В статье раскрывается необходимость проведения мероприятий в образовательных учреждениях с здоровьесберегающей направленностью в постпандемический период. Рассматриваются основные направления и задачи, а также технологии, которым должны соответствовать такие мероприятия.

Keywords: *health, education, health preservation, virtual learning process, students, health-saving measures.*

Annotation. The article reveals the need for events in educational institutions with a health-saving orientation in the post-pandemic period. The main directions and tasks are considered, as well as the technologies that such events should correspond to.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом растет заболеваемость среди обучающихся, особенно в неблагоприятной эпидемиологической обстановке,

вследствие чего образовательный процесс становится виртуальным. Результаты исследований Российской академии медицинских наук указывает на данные, что время на учебу с переходом на дистанционное обучение увеличилось более чем у 46% школьников. Малоподвижный образ жизни, высокий уровень учебного труда, большая продолжительность работы за компьютером и многие другие факторы приводят к отрицательным отклонениям в состоянии организма детей. Всё чаще обучающиеся стали жаловаться на ухудшения зрения. Следом за зрением вытекают проблемы набора лишнего веса и нарушением опорно-двигательного аппарата. Все эти отклонения могут стать причинами более серьезных заболеваний.

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд педагога». Но в современных условиях педагоги не выделяют здоровье обучающихся как приоритетную ценность, низкий уровень усилий в сохранении и укреплении здоровья, не владеют системой знаний и навыков развития здоровья воспитанника и собственного здоровья, такие проблемы раскрываются в исследовательских работах Э. П. Вайнера, Л.П. Вашлаевой, Г. К. Зайцева, Э. М. Казина, Н. Э. Касаткиной, Т. С. Паниной, Н. И. Приходько и др.

Откликаясь на вызовы нового времени, современная система воспитания, претерпевает значительные и принципиальные изменения. В условиях «гибридного», виртуально-реального образовательного процесса появилась необходимость проводить мероприятия по воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Возможность дальнейшего развития системы воспитания должно рассматриваться неразрывно от четких приоритетов духовно-нравственного совершенствования личности, но также должны быть нацелены на формирование личности ребенка с учетом его стремлений, потребностей, интересов, обязанностей и способностей [1, с. 72], в том числе и в сфере здоровьесбережения.

Подготовка по организации такой воспитательной среды должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Отсюда вытекают основные задачи, которые стоят перед школой на первом месте:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период дистанционного обучения;
- сохранение работоспособности на уроках с использованием ИКТ-технологий;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

По мнению Безруких М.М. действующим рычагом организации здоровьесберегающих мероприятий должно быть гигиеническое воспитание. Это, в первую очередь, предусматривает искоренение вредных привычек, воспитание культуры поведения, общения, питания, соблюдение режима труда и отдыха, систематические занятия спортом и физической культурой, повышение общей санитарной культуры и уровня гигиенических знаний [2, с 12].

Подход к здоровьесберегающим мероприятиям как к основе профилактического направления, как совокупности мероприятий по предупреждению массовых, в основном профессиональных и инфекционных, заболеваний, охране окружающей среды должны организовываться при помощи гигиенических мероприятий. Наряду с этим сделать акцент на формирование здорового образа жизни как важнейшего средства предупреждения и преодоления факторов и причин риска неэпидемических, хронически протекающих заболеваний, ставших основой современной патологии в экономически развитых странах, и как первостепенного звена охраны и улучшения здоровья обучающихся в целом.

Смирнов Н. К. дает следующее определение здоровьесберегающим мероприятиям — это комплекс, построенный на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление и сохранение здоровья обучающихся, а также формирования у них культуры здоровья. [4, с. 17].

Так же Н.К. Смирнов выделяет ряд технологий, которым должны соответствовать здоровьесберегающие мероприятия:



Таким образом, воспитание здорового поколения с помощью организации здоровьесберегающих мероприятий должно положительно воздействовать на снижения факторов риска заболеваемости. Помимо этого, мероприятия представляют основу потребности человека в самореализации и самоактуализации. Что дает воспитаннику возможность отказаться от вредных привычек, рационально организовывать режим дня, обуславливая

высокую работоспособность организма, а также содействие тому, что жизнь человека становится более долговечной и здоровой.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Антипина Е.А., Строгова Н.Е. Взгляд на воспитание обучающихся поколения Z в условиях цифровой среды учреждения среднего профессионального образования // Педагогика. 2022. Т. 86. № 8. С. 71-79.
2. Безруких М.М. Здоровье школьников, проблемы, пути решения // Сибирский педагогический журнал. – 2012. –№ 9. С.11-16.
3. Вайнер Э.Н. Обеспечение здоровья учащихся и педагогов в образовательном учреждении // Региональное образование: современные тенденции. 2013. № 2 (20). С. 52-60.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М.: Аркти, 2006. – 320 с., стр. 29-93

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА



СЕРТИФИКАТ

Подтверждает, что

АВСИЕВИЧ Людмила Анатольевна

магистрант, институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»; учитель физической культуры, МБОУ СОШ № 48

Принял(а) участие в
 II Международной научно-практической
 конференции ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ
 К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
 УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И
 ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ
 в рамках Осенней научной сессии
 КГПУ им. В.П. Астафьева
 «Система педагогического образования - ресурс
 развития общества»

Проректор по научной работе и внешнему
 взаимодействию КГПУ им. В.П. Астафьева

Н.Ф. Ильина

КРАСНОЯРСК 2022



Приложение 6**Тест теоретических знаний о культуре здоровья.**

1.Какие компоненты, на ваш взгляд включает в себя понятие «здоровый образ жизни школьника»?

Правильные ответы: правильное питание; занятие физическими упражнениями; соблюдение режима дня; отказ от вредных привычек.

2.Сколько вредных веществ попадает в организм человека при курении?

Правильный ответ: около 30.

3.Что помогает сохранить и укрепить здоровье людей?

Правильные ответы: спорт, ЗОЖ.

4.Назовите болезни «грязных рук».

Правильные ответы: желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит, аскаридоз, энтеробиоз.

5.Назовите меры профилактики гриппа в зимнее время.

Правильные ответы: прививка, по погоде одеваться, полноценное питание, соблюдение режима дня, есть чеснок и др.

6.Что такое режим дня человека?

Правильный ответ: это чередование труда и отдыха в определенном порядке, это управление своим временем.

7.Назовите виды деятельности подростков.

Правильные ответы: учебная, трудовая, спортивная.

8.Какие 6 основных компонентов выделяют в режиме дня школьников?

Правильные ответы: сон, пребывание на свежем воздухе, учебная деятельность, отдых, приём пищи, личная гигиена.

9.Напишите правильные потребление порций в день.

Правильные ответы:

Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление;

Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день;

Молочные продукты – 2-3 порции в день;

Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день;

Зерновые – 5-7 порций в день.

10. Напишите продукты питания содержащие углеводы, белки и жиры.

Правильные ответы: углеводы - хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень.

Белки – это мясо, рыба, молоко, яйца. Жиры – сливочное и растительное масло.

11. Определение физической культуры.

Правильный ответ: физическая культура – эта часть общей культуры, представляющая собой материальные и духовные ценности, используемые обществом для физического совершенствования.

12. Что такое иммунитет?

Правильный ответ: способность организма противостоять возбудителям различных инфекций и убивать опухолевые клетки.