**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ**

**ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

им.В.П. Астафьева»

**Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

050104.65 «Безопасность жизнедеятельности»

с дополнительной специальностью «Физическая культура»

 Допускаю к защите

 Зав.кафедрой теории и методики

 медико-биологических основ и

 безопасности жизнедеятельности

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Колпакова

 «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Выпускная квалификационная работа

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПО ОБЖ

Выполнил студент группы 051

К.В. Бондаренко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись, дата)

Форма обучения очная

Научный руководитель:

Старший преподаватель

И.В. Трусей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись, дата)

Рецензент:

Доцент

Е.В. Луценко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись, дата)

Дата защиты 29.06.2015 г.

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск 2015

**Оглавление**

Введение………………………………………………………………………….3

Глава 1. Теоретический анализ проблемы организации урока по ОБЖ с применением здоровьесберегающих технологий….…………………………..6

* 1. Здоровый образ жизни: его сущность и содержание………………………6
	2. Укрепление здоровья и физическое воспитание учащихся школьного возраста…………………………………………………………………………..14
	3. Методика формирования представлений детей школьного возраста о здоровом образе жизни……………………………………………………….…22

1.4. Здоровьесберегающие технологии формирования основ здорового образа жизни ………………………………………………………………………….…27

Глава 2. Экспериментальное исследование проблемы организации урока по ОБЖ с применением здоровьесберегающих технологий………………….….41

2.1. Описание выборки исследования………………………………………….41

2.2. Методики исследования………………………………………………….…41

2.3 Описание здоровьесберегающих технологий , применяемых в педагогическом эксперименте………………………………………………..…43

Глава 3. Анализ результатов исследования……………………………….…...46

Заключение и выводы………….…………………………………………..……51

Библиографический список……….……………………………………..……..52
Приложения…………………………………………………………….….…….56

**Введение**

Здоровье населения страны – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей.

С 2005 года в стране действует национальный проект «Здоровье», одной из целей которого является укрепление здоровья граждан, возрождение профилактического направления. В 2009 году основным направлением проекта стала программа формирования здорового образа жизни, в которой определена задача воспитания в каждом человеке потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения населения к занятиям физкультурой и спортом [2].

Очевидна значимость формирования у детей школьного возраста определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проблема здоровья детей всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня, поскольку изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического и психического развития школьника. В частности, в условиях системного рассогласования отношений человека с внешней природной средой необходим пересмотр педагогических путей и условий валеологического воспитания детей. В силу этого возникает потребность в создании гибких социально-педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных воспитательно-образовательных учреждений.

Использование педагогами данных технологий позволит сформировать основы здорового образа жизни, развить у ребенка чувство сопереживания другим людям, определенные навыки саморегуляции, позволяющие предупреждать девиантное поведение.

### Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования Российской Федерации за 2006 г., 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60 - 70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку [7, 10]. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, большую помощь в этом вопросе может оказать валеологическая служба. Фундаментом валеологии – науки о здоровье является знание нормальной физиологии и прежде всего физиологии здорового ребенка, возрастную психологию, что позволяет формировать, сохранять, укреплять здоровье человека, гармонично развивать личность.

Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологии, социальные педагоги и другие специалисты.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития.

Применяя такие методы, как динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, гимнастику: пальчиковую, для глаз, дыхательную; физкультурные занятия, занятие по ОЗОЖ, самомассаж, повышается результативность образовательного процесса, формируются у учащихся ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психо-эмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Итак, актуальность работы обусловлена тем, что здоровье учащихся ухудшается в период обучения в школе.

**Объект исследования**: образовательный процесс по ОБЖ.

**Предмет исследования**: применение здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ.

 **Цель исследования:** оценить воздействие некоторых здоровьесберегающих технологий на эффективность обучения учащихся 5-класса на уроках ОБЖ

Для реализации поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи:**

1. Изучить проблемы и особенности использования здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ с помощью литературных источников.

2. Разработать уроки по ОБЖ с применением здоровьесберегающих технологий.

3. Оценить влияние здоровьесберегающих технологий на эффективность обучения учащихся пятых классов.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ позволит снизить воздействие школьных факторов риска и повысить уровень успеваемости школьников.

**База исследования:** МБОУ СОШ №49 г. Красноярска.

**Практическая значимость работы:** предложенные материалы могут быть использованы педагогами образовательных учреждений.

**Структура работы.** Дипломная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

**Глава 1. Теоретический анализ проблемы организации урока по ОБЖ с применением здоровьесберегающих технологий**

* 1. **Здоровый образ жизни: его сущность и содержание**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом [34].

В психолого-педагогическом направлении (Г.П.Аксёнов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р.Дитлс, И.О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума [14].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.еоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни».

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей нашла отражение в многочисленных исследованиях психологов, педагогов, политологов, философов, социологов, физиологов, экологов:

* обоснование связи физического и психического состояния человека находим в исследованиях И.С. Бериташвили, Н.А. Берштейна, В.М. Бехтерева, С.П. Боткина, Л.Р. Лурье, А.Ю. Рахнера и др. [3];
* проблема психологического здоровья детей исследовалась в трудах Л.А. Абрамян, И.В. Дубровиной, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Я.З. Неверович, Т.А. Репиной, М.Ю. Стожаровой и др. [15];
* принцип взаимосвязи физиологического и психического развития был реализован в трудах психологов П.П. Блонского, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова и др. [8, 32];
* на важность проблемы формирования представлений у детей школьного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, А.В. Мудрика, И.П. Подласого, В.А. Сластенина, Е.О. Смирновой [23].

Ряд философов (Дж. Локк, А. Смит, К. Гельвеций, М.В. Ломоносов, К. Маркс и другие), психологов (Л.С. Выготский, В.М. Бехтерев и другие), ученых-медиков (Н.М. Амосов, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицын, М.М. Буянов, И.И. Брехман, Б.Н. Чумаков и другие), педагогов (Л.Г. Татарникова, В.В. Колбанов, В.К. Зайцев, С.В. Попов и другие) пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия [26].

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми [23]:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
* окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
* отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков.
* питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
* закаливание;
* думать позитивно.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

* эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
* интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
* духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их оптимизм.

Существуют следующие рекомендации привития здоровых навыков у ребенка, разработанные группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни [23]:

* активный умственный труд;
* рациональное питание;
* сон при температуре 17-18 градусов, около 8 часов;
* постоянные физические нагрузки;
* периодическое употребление сладостей;
* эмоциональная разрядка;
* распространять позитивную энергию.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» - способность взаимодействовать с другими людьми.

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений в коллективе. Надлежит отметить, что адаптация не бывает безусловной (как полное соединение индивидума с требованиями, оценками и нормами среды), а имеет условный характер. Сухов А.Н. и Деркач А.А. предположили, что при изменении обычных условий жизни возникают факторы, которые особым ­ работы согласно с произошедшими внешними переменами. Относительная дезорганизация психических функций на самом же деле в данном случае есть сигнал для подключения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого считается организация нового уровня психической деятельности в соответствии с требованиями изменившихся условий существования личности. Другими словами включается механизм психической переадаптации. Переадаптация - процесс перехода из состояния стабильной адаптации в обычных условиях среды в состояние сравнительно устойчивой адаптации в новых необычных (модифицированных) условиях существования. Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, нужно подразумевать что этот процесс ориентирован на достижение состояния стабильной психической адаптации (адаптированности) персоны в экстремальных условиях. Впрочем экстремальность при таком варианте есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанной с риском для жизни либо здоровья военнослужащих (боевые воздействия, ликвидация результатов стихийных бедствий и др.), а измененные, необычные условия существования. Это осознание экстремальности определено отраслью психологии, занятой исследованием­ единых закономерностей жизни и деятельности человека в подобных условиях. Формированию опыта службы в экстремальных ситуациях предшествует вся система профессиональной, боевой и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовленности военнослужащих ОВД и военных. Специфически трудные условия протекания службы характеризуют специальную актуальность вероятных способностей, психофизиологических, психологических, личных качеств военнослужащих, способностей и мастерства эффективно адаптироваться к этим условиям, формировать и беречь высокий уровень активности нервно-психического состояния и трудоспособности. Маклаков А.Г. выделяет ряд личных данных, которые различаются относительной способностью и во многом характеризуют успех процесса адаптации в разных критериях работы и службы. К ним могут быть отнесены поведенческая реакция, коммуникативные свойства степень ориентации на общепризнанные нормы поведения. Учитывая мнение авторов психологических изысканий (Коломиец В.Н., Папкин А.И., Смирнов В.Н., Туманов В.Д.), непосредственно эти качества гарантируют. Организация исследования. Предусматривала три этапа: I. Подготовительный этап: определение целей и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; определение гипотезы; изучение и анализ научной и популярной литературы по проблеме исследования. II. Констатирующий этап: - подбор методов и экспериментальных методик; - выявление влияния когнитивных стилей на адаптацию военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины. III. Заключительный этап: обработка и обобщение полученных результатов; анализ результатов исследования. осуществление коррекции когнитивных стилей военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины для­ повышения уровня их адаптации. Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что военнослужащие, склонные к нарушению воинской дисциплины, имеющие «креативный» когнитивный стиль интеллектуальной деятельности, ­ Экспериментальной базой исследования являлись военнослужащие в количестве 30 человек. Данная выборка была поделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа – это военнослужащие без программы адаптации. Контрольная группа – это военнослужащие, с которыми была проведена программа адаптации. Далее было проведено эмпирическое исследование контрольной и экспериментальной групп. Итоговый этап нашего исследования заключался в обработке, анализе и интерпретации, полученных в ходе эмпирического исследования, данных.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях [27]:

* социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
* инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
* личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

В настоящее время в приоритетном осмыслении нуждаются не заданные обществом функции человека, а состояние его природы, души, внутреннего мира в целом и его возможностей.

Современная школа должна и может найти адекватные пути взаимодействия между человеком и миром, природой и Космосом через приобщение детей к сохранению своего здоровья. Международный опыт показывает, что наиболее перспективными являются программы здоровья, нацеленные на контингент школьного детства (данные СИН-ДИ). В мировой науке обосновано, что превентивные программы, несопоставимо выгоднее, чем программы по борьбе с последствиями недостаточного здоровья населения. Экономический анализ, проведенный в развитых странах, показал, что внедрение школьных программ охраны и укрепления здоровья обеспечило бы эффективное соотношение стоимости затрат и полученного выигрыша как 1:14, что является очень высоким показателем.

Однако педагогический состав не включен в разработку необходимых программ и концепций здоровья человека. Это приводит к тому, что задача профилактики и сохранения здоровья детей считается вторичной по отношению к базовому учебно-воспитательному процессу, что резко снижает эффективность работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся и учителей. Можно констатировать, что, во-первых, работа по сохранению здоровья в школе, как правило, имеет чисто медицинскую основу, т.к. исходит из идеи "лечения болезней"; во-вторых, педагогической теорией и практикой не разработаны технологии перевода знаний о здоровье и здоровом образе жизни на поведенческий уровень; в-третьих, нет убедительных критериев оценки эффективности состояния здоровья школьников, а оно неуклонно ухудшается.

Ведущими причинами, неблагоприятно влияющими не только на физическое, но и психическое здоровье учащихся в школе, являются гипокинезия, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха, невыполнение ряда гигиенических требований, отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни у педагогов, родителей и детей [27].

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений в коллективе. Надлежит отметить, что адаптация не бывает безусловной (как полное соединение индивидума с требованиями, оценками и нормами среды), а имеет условный характер. Сухов А.Н. и Деркач А.А. предположили, что при изменении обычных условий жизни возникают факторы, которые особым ­ работы согласно с произошедшими внешними переменами. Относительная дезорганизация психических функций на самом же деле в данном случае есть сигнал для подключения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого считается организация нового уровня психической деятельности в соответствии с требованиями изменившихся условий существования личности. Другими словами включается механизм психической переадаптации. Переадаптация - процесс перехода из состояния стабильной адаптации в обычных условиях среды в состояние сравнительно устойчивой адаптации в новых необычных (модифицированных) условиях существования. Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, нужно подразумевать что этот процесс ориентирован на достижение состояния стабильной психической адаптации (адаптированности) персоны в экстремальных условиях. Впрочем экстремальность при таком варианте есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанной с риском для жизни либо здоровья военнослужащих (боевые воздействия, ликвидация результатов стихийных бедствий и др.), а измененные, необычные условия существования. Это осознание экстремальности определено отраслью психологии, занятой исследованием­ единых закономерностей жизни и деятельности человека в подобных условиях. Формированию опыта службы в экстремальных ситуациях предшествует вся система профессиональной, боевой и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовленности военнослужащих ОВД и военных. Специфически трудные условия протекания службы характеризуют специальную актуальность вероятных способностей, психофизиологических, психологических, личных качеств военнослужащих, способностей и мастерства эффективно адаптироваться к этим условиям, формировать и беречь высокий уровень активности нервно-психического состояния и трудоспособности. Маклаков А.Г. выделяет ряд личных данных, которые различаются относительной способностью и во многом характеризуют успех процесса адаптации в разных критериях работы и службы. К ним могут быть отнесены поведенческая реакция, коммуникативные свойства степень ориентации на общепризнанные нормы поведения. Учитывая мнение авторов психологических изысканий (Коломиец В.Н., Папкин А.И., Смирнов В.Н., Туманов В.Д.), непосредственно эти качества гарантируют. Организация исследования. Предусматривала три этапа: I. Подготовительный этап: определение целей и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; определение гипотезы; изучение и анализ научной и популярной литературы по проблеме исследования. II. Констатирующий этап: - подбор методов и экспериментальных методик; - выявление влияния когнитивных стилей на адаптацию военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины. III. Заключительный этап: обработка и обобщение полученных результатов; анализ результатов исследования. осуществление коррекции когнитивных стилей военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины для­ повышения уровня их адаптации. Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что военнослужащие, склонные к нарушению воинской дисциплины, имеющие «креативный» когнитивный стиль интеллектуальной деятельности, ­ Экспериментальной базой исследования являлись военнослужащие в количестве 30 человек. Данная выборка была поделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа – это военнослужащие без программы адаптации. Контрольная группа – это военнослужащие, с которыми была проведена программа адаптации. Далее было проведено эмпирическое исследование контрольной и экспериментальной групп. Итоговый этап нашего исследования заключался в обработке, анализе и интерпретации, полученных в ходе эмпирического исследования, данных.

Ученые указывают, что главный источник нарушения психического здоровья детей - это учебные нагрузки, которые возникают из-за перегруженности программ второстепенной информацией, большим количеством изучаемых предметов и неумением школьников учиться. Кроме того, явно выраженное несоответствие между внешними требованиями и психофизическими возможностями детей, которые возникают чаще всего из-за противоречия между преобладающей у ребенка правополушарной активностью и учебной нагрузкой, направленной преимущественно на левое полушарие, а также рассогласованность между проявлениями индивидуальных свойств нервной системы и требованиями учебной деятельности, ведут к большим потерям здоровья.

Система педагогического образования не может считаться гуманной, если ценности здоровья не нашли в ней должного места.

Для решения научных и практических вопросов здоровья важное значение имеет современное определение самого понятия "здоровье". В работе анализируются традиционные и современные подходы к определению данного понятия.

Рабочая группа ВОЗ, разрабатывая "Концепцию и принципы обеспечения здоровья", в 1984 году определила новую концепцию здоровья как степень свободы индивида или группы: во-первых, реализовать свои стремления и удовлетворить свои потребности; во-вторых, изменяться или кооперироваться со средой. Поэтому здоровье рассматривается не как цель жизни, а как ресурс на каждый день жизни [31].

При самых разнообразных подходах к определению "здоровье человека" ученые едины во мнении, что один из признаков данного состояния гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных взаимодействием генотипа и среды, т.е. здоровье человека—это всегда индивидуальный способ жизни, соответствующий психофизической конституции человека и его образу жизни (поведению), его воспитанию (культуре) (Н.М. Амосов, Л.Г. Апанасенко, И.В. Давыдовский, А.Я. Иванюшкин, А.Г. Щедрина и др.) [33].

Наш научный анализ понятийно-терминологического состава этой категории позволил сформулировать следующую его дефиницию: здоровье - это нормальное состояние полного физического и духовного благополучия, а также социальной саморегуляции, означающей не только способность личности предвидеть результаты своей деятельности по формированию здорового образа жизни, но и отвечать за неё.

Эксперты ВОЗ определили ориентировочное соотношение разных факторов обеспечения здоровья человека: 50-55% зависит от образа жизни, 20-25% - от окружающей среды, 20-22% - от наследственности (биологические факторы), 7-10% — от здравоохранения [24].

Образ жизни - биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека. Образ жизни в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, но во многом зависит от мотивов деятельности, особенностей психики, состояния здоровья конкретного человека. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии "здоровый образ жизни" (Н.М. Амосов, П.И. Брехман, И.М. Быховская, В.И. Жолдак, К. Купер, Ю.П. Лисицын, А.Ф. Полис, С.В. Попов, Ф.Г. Ситдиков, Б.Н. Чумаков и др.)[33].

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Образ жизни — категория ценностная, так как человек осознанно, а не бессознательно стремится к определенному стилю жизнедеятельности, который соответствует его желаниям и потребностям.

К сожалению, в нашей стране сегодня в иерархии ценностей здоровье находится на пятом месте, тогда как в большинстве стран его позиция растет. По мнению Н.А. Агаджанян, Л.Г. Татарниковой здоровье должно стоять на первом месте, то есть должно стать первейшей потребностью [34].

Опрос, проведенный автором среди старшеклассников города, показал, что только 46,8 % выпускников поставили здоровье как ценность на первое место.

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений в коллективе. Надлежит отметить, что адаптация не бывает безусловной (как полное соединение индивидума с требованиями, оценками и нормами среды), а имеет условный характер. Сухов А.Н. и Деркач А.А. предположили, что при изменении обычных условий жизни возникают факторы, которые особым ­ работы согласно с произошедшими внешними переменами. Относительная дезорганизация психических функций на самом же деле в данном случае есть сигнал для подключения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого считается организация нового уровня психической деятельности в соответствии с требованиями изменившихся условий существования личности. Другими словами включается механизм психической переадаптации. Переадаптация - процесс перехода из состояния стабильной адаптации в обычных условиях среды в состояние сравнительно устойчивой адаптации в новых необычных (модифицированных) условиях существования. Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, нужно подразумевать что этот процесс ориентирован на достижение состояния стабильной психической адаптации (адаптированности) персоны в экстремальных условиях. Впрочем экстремальность при таком варианте есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанной с риском для жизни либо здоровья военнослужащих (боевые воздействия, ликвидация результатов стихийных бедствий и др.), а измененные, необычные условия существования. Это осознание экстремальности определено отраслью психологии, занятой исследованием­ единых закономерностей жизни и деятельности человека в подобных условиях. Формированию опыта службы в экстремальных ситуациях предшествует вся система профессиональной, боевой и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовленности военнослужащих ОВД и военных. Специфически трудные условия протекания службы характеризуют специальную актуальность вероятных способностей, психофизиологических, психологических, личных качеств военнослужащих, способностей и мастерства эффективно адаптироваться к этим условиям, формировать и беречь высокий уровень активности нервно-психического состояния и трудоспособности. Маклаков А.Г. выделяет ряд личных данных, которые различаются относительной способностью и во многом характеризуют успех процесса адаптации в разных критериях работы и службы. К ним могут быть отнесены поведенческая реакция, коммуникативные свойства степень ориентации на общепризнанные нормы поведения. Учитывая мнение авторов психологических изысканий (Коломиец В.Н., Папкин А.И., Смирнов В.Н., Туманов В.Д.), непосредственно эти качества гарантируют. Организация исследования. Предусматривала три этапа: I. Подготовительный этап: определение целей и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; определение гипотезы; изучение и анализ научной и популярной литературы по проблеме исследования. II. Констатирующий этап: - подбор методов и экспериментальных методик; - выявление влияния когнитивных стилей на адаптацию военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины. III. Заключительный этап: обработка и обобщение полученных результатов; анализ результатов исследования. осуществление коррекции когнитивных стилей военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины для­ повышения уровня их адаптации. Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что военнослужащие, склонные к нарушению воинской дисциплины, имеющие «креативный» когнитивный стиль интеллектуальной деятельности, ­ Экспериментальной базой исследования являлись военнослужащие в количестве 30 человек. Данная выборка была поделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа – это военнослужащие без программы адаптации. Контрольная группа – это военнослужащие, с которыми была проведена программа адаптации. Далее было проведено эмпирическое исследование контрольной и экспериментальной групп. Итоговый этап нашего исследования заключался в обработке, анализе и интерпретации, полученных в ходе эмпирического исследования, данных.

Поскольку человеческая жизнь является высшей ценностью общества, то совокупность свойств, качеств, состояний человека есть ценность не только самого человека, но и общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное благо.

Изучение проблемы отношения к здоровью школьников показало, что обязательным фактором является осознание его ценности и стремление действовать по его укреплению и совершенствованию. Таким образом, аксилогический подход к процессу формирования здорового образа жизни открывает новые возможности человека для развертывания и реализации его сущности.

Главной смысложизненной ценностью современного школьника должно стать здоровье самого ребенка, его поколения, окружающих людей и населения Земли. Исходя из этой основной ценности следует определить цель современного образования как формирование ценностно-ориентированного здорового образа жизни на основе валеологизации содержания всех учебных курсов и условий организации всего педагогического процесса. Создание социокультурного пространства, основанного на валеологической идеологии, позволит воспитать человека, понимающего приоритетность, судьбоносность здоровья в самореализации личности и системе отношений в социуме.

Процесс формирования здорового образа жизни обусловлен многофакторными воздействиями. В работе дается характеристика мега-, макро-, мезо-, микрофакторов в соответствии с предложенной А.В. Мудриком классификацией, и факторов, способствующих формированию здорового образа жизни детей, выделенных в результате анализа социокультурной среды обитания и состояния функционирования системы образования (выгодное экономико-географическое положение, близость областного центра и хорошая транспортная связь с ним; относительно благоприятная экологическая обстановка; территориальное разделение на небольшие поселки, позволяющее организовать и контролировать социокультурное пространство- предотвращать развитие негативных процессов; стабильная работа системы образования; относительно грамотная политика социальной поддержки населения со стороны муниципальной исполнительной власти). Охарактеризованы основные институты формирования здорового образа жизни школьников (семья, здравоохранение, микросоциум) и делается вывод, что ни один фактор, ни один институт в отдельности нельзя считать полностью ответственным за конечный результат социально-педагогического процесса, так как формирование здорового образа жизни личности - результат системного воздействия всех его факторов, основных институтов и самой личности [34].

* 1. **Укрепление здоровья и физическое воспитание учащихся школьного возраста**

Целью физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности. Оно тесно связано с умственным, моральным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений в коллективе. Надлежит отметить, что адаптация не бывает безусловной (как полное соединение индивидума с требованиями, оценками и нормами среды), а имеет условный характер. Сухов А.Н. и Деркач А.А. предположили, что при изменении обычных условий жизни возникают факторы, которые особым ­ работы согласно с произошедшими внешними переменами. Относительная дезорганизация психических функций на самом же деле в данном случае есть сигнал для подключения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого считается организация нового уровня психической деятельности в соответствии с требованиями изменившихся условий существования личности. Другими словами включается механизм психической переадаптации. Переадаптация - процесс перехода из состояния стабильной адаптации в обычных условиях среды в состояние сравнительно устойчивой адаптации в новых необычных (модифицированных) условиях существования. Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, нужно подразумевать что этот процесс ориентирован на достижение состояния стабильной психической адаптации (адаптированности) персоны в экстремальных условиях. Впрочем экстремальность при таком варианте есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанной с риском для жизни либо здоровья военнослужащих (боевые воздействия, ликвидация результатов стихийных бедствий и др.), а измененные, необычные условия существования. Это осознание экстремальности определено отраслью психологии, занятой исследованием­ единых закономерностей жизни и деятельности человека в подобных условиях. Формированию опыта службы в экстремальных ситуациях предшествует вся система профессиональной, боевой и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовленности военнослужащих ОВД и военных. Специфически трудные условия протекания службы характеризуют специальную актуальность вероятных способностей, психофизиологических, психологических, личных качеств военнослужащих, способностей и мастерства эффективно адаптироваться к этим условиям, формировать и беречь высокий уровень активности нервно-психического состояния и трудоспособности. Маклаков А.Г. выделяет ряд личных данных, которые различаются относительной способностью и во многом характеризуют успех процесса адаптации в разных критериях работы и службы. К ним могут быть отнесены поведенческая реакция, коммуникативные свойства степень ориентации на общепризнанные нормы поведения. Учитывая мнение авторов психологических изысканий (Коломиец В.Н., Папкин А.И., Смирнов В.Н., Туманов В.Д.), непосредственно эти качества гарантируют. Организация исследования. Предусматривала три этапа: I. Подготовительный этап: определение целей и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; определение гипотезы; изучение и анализ научной и популярной литературы по проблеме исследования. II. Констатирующий этап: - подбор методов и экспериментальных методик; - выявление влияния когнитивных стилей на адаптацию военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины. III. Заключительный этап: обработка и обобщение полученных результатов; анализ результатов исследования. осуществление коррекции когнитивных стилей военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины для­ повышения уровня их адаптации. Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что военнослужащие, склонные к нарушению воинской дисциплины, имеющие «креативный» когнитивный стиль интеллектуальной деятельности, ­ Экспериментальной базой исследования являлись военнослужащие в количестве 30 человек. Данная выборка была поделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа – это военнослужащие без программы адаптации. Контрольная группа – это военнослужащие, с которыми была проведена программа адаптации. Далее было проведено эмпирическое исследование контрольной и экспериментальной групп. Итоговый этап нашего исследования заключался в обработке, анализе и интерпретации, полученных в ходе эмпирического исследования, данных.

С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Рационально организованные мероприятия по физическому воспитанию в режиме дня расширяют функциональные возможности организма ребенка, повышают производительность умственного труда, уменьшают утомляемость.

Задачи физического воспитания школьников такие [26]:

* укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;
* формировать двигательные умения и навыки;
* вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания;
* развивать двигательные (физические) качества;
* формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;
* воспитывать позитивные морально-волевые качества;
* готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО.

Успешное решение задач физического воспитания школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы».

Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учеников является важной задачей начальной школы. Физическое состояние ребенка, его здоровье является той базой, на которой развиваются все его силы и возможности, в том числе и умственные [23]. Правильное физическое воспитание учеников - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечнососудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. Известно, что когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих ровесников, которые имеют правильный двигательный режим.

Выдающийся педагог В.О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей - важнейшее задание учителя.

Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. С этой целью занятие физкультурой по возможности следует проводить на воздухе, а, проводя их в помещении, придерживаться гигиенических требований.

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как ученик ходит, стоит, сидит, выполняет ли ежедневно утреннюю гимнастику, физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки.

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством усовершенствования анализаторов и развития взаимодействия их. Недаром говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью ребенка и ее умственным развитием [13].

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает важное место в жизни детей школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. И.И. Павлов назвал удовольствие, которое получает человек от двигательной деятельности, «мускульной радостью».

Формирование двигательных умений и навыков проводится согласно с учебной программе, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий[19].

Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия.

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений в коллективе. Надлежит отметить, что адаптация не бывает безусловной (как полное соединение индивидума с требованиями, оценками и нормами среды), а имеет условный характер. Сухов А.Н. и Деркач А.А. предположили, что при изменении обычных условий жизни возникают факторы, которые особым ­ работы согласно с произошедшими внешними переменами. Относительная дезорганизация психических функций на самом же деле в данном случае есть сигнал для подключения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого считается организация нового уровня психической деятельности в соответствии с требованиями изменившихся условий существования личности. Другими словами включается механизм психической переадаптации. Переадаптация - процесс перехода из состояния стабильной адаптации в обычных условиях среды в состояние сравнительно устойчивой адаптации в новых необычных (модифицированных) условиях существования. Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, нужно подразумевать что этот процесс ориентирован на достижение состояния стабильной психической адаптации (адаптированности) персоны в экстремальных условиях. Впрочем экстремальность при таком варианте есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанной с риском для жизни либо здоровья военнослужащих (боевые воздействия, ликвидация результатов стихийных бедствий и др.), а измененные, необычные условия существования. Это осознание экстремальности определено отраслью психологии, занятой исследованием­ единых закономерностей жизни и деятельности человека в подобных условиях. Формированию опыта службы в экстремальных ситуациях предшествует вся система профессиональной, боевой и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовленности военнослужащих ОВД и военных. Специфически трудные условия протекания службы характеризуют специальную актуальность вероятных способностей, психофизиологических, психологических, личных качеств военнослужащих, способностей и мастерства эффективно адаптироваться к этим условиям, формировать и беречь высокий уровень активности нервно-психического состояния и трудоспособности. Маклаков А.Г. выделяет ряд личных данных, которые различаются относительной способностью и во многом характеризуют успех процесса адаптации в разных критериях работы и службы. К ним могут быть отнесены поведенческая реакция, коммуникативные свойства степень ориентации на общепризнанные нормы поведения. Учитывая мнение авторов психологических изысканий (Коломиец В.Н., Папкин А.И., Смирнов В.Н., Туманов В.Д.), непосредственно эти качества гарантируют. Организация исследования. Предусматривала три этапа: I. Подготовительный этап: определение целей и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; определение гипотезы; изучение и анализ научной и популярной литературы по проблеме исследования. II. Констатирующий этап: - подбор методов и экспериментальных методик; - выявление влияния когнитивных стилей на адаптацию военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины. III. Заключительный этап: обработка и обобщение полученных результатов; анализ результатов исследования. осуществление коррекции когнитивных стилей военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины для­ повышения уровня их адаптации. Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что военнослужащие, склонные к нарушению воинской дисциплины, имеющие «креативный» когнитивный стиль интеллектуальной деятельности, ­ Экспериментальной базой исследования являлись военнослужащие в количестве 30 человек. Данная выборка была поделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа – это военнослужащие без программы адаптации. Контрольная группа – это военнослужащие, с которыми была проведена программа адаптации. Далее было проведено эмпирическое исследование контрольной и экспериментальной групп. Итоговый этап нашего исследования заключался в обработке, анализе и интерпретации, полученных в ходе эмпирического исследования, данных.

Формируя у учеников жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. Развитие у школьников движений руки, этого основного органа предметных действий человека, является важным заданием обучения. На развитие движений руки ученика влияют разные виды деятельности: письмо, рисование, ручной труд, самообслуживание, занятие физической культурой. Следует подчеркнуть, что занятия физкультурой играют специфическую роль в развитии движений руки и, в частности, в развитии произвольной регуляции их. Именно на этих занятиях ставятся и выполняются задания развития у учеников точных и согласованных между собой движений рук с помощью упражнений с предметами (с большими и малыми мячами, со скакалкой, с палками, флажками и др.), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук [21].

Основатель научно обоснованной теории физического воспитания П.Ф. Лесгафт одним из основных заданий физического воспитания считал формирование у детей умения с наименьшей затратой усилий и в наименьший промежуток времени сознательно выполнять наибольшую работу. Совокупность названных выше качеств и определяет уровень «двигательной культуры» ребенка. Высокое развитие таких умений и качеств необходимо для обучения, для многих современных профессий, а также для бытовых действий и военного дела. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности.

Вооружение учеников знаниями по физической культуре, гигиене, с правилами закаливания. В средних классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, следить за правильностью осанки, знать правила закаливания, содержание начальной степени комплекса ГТО «К стартам готов».

Получение учениками знаний по физической культуре является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом по этому предмету, привитие интереса и привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Особенную роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений самостоятельно выполнять физические упражнения, в выработке у учеников убеждения о необходимости систематически заниматься физкультурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнца, воздуха, воды). Все это содействует не только физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью и к здоровью других людей, способствует предотвращению или искоренению вредных для здоровья привычек [19].

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников скорость, силу, ловкость, выносливость. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, плавание и др.

В школьном возрасте естественное физиологичное развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей с 7 до 13 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями.

Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой - необходимое условие успешного осуществления физического воспитания школьников [19].

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений в коллективе. Надлежит отметить, что адаптация не бывает безусловной (как полное соединение индивидума с требованиями, оценками и нормами среды), а имеет условный характер. Сухов А.Н. и Деркач А.А. предположили, что при изменении обычных условий жизни возникают факторы, которые особым ­ работы согласно с произошедшими внешними переменами. Относительная дезорганизация психических функций на самом же деле в данном случае есть сигнал для подключения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого считается организация нового уровня психической деятельности в соответствии с требованиями изменившихся условий существования личности. Другими словами включается механизм психической переадаптации. Переадаптация - процесс перехода из состояния стабильной адаптации в обычных условиях среды в состояние сравнительно устойчивой адаптации в новых необычных (модифицированных) условиях существования. Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, нужно подразумевать что этот процесс ориентирован на достижение состояния стабильной психической адаптации (адаптированности) персоны в экстремальных условиях. Впрочем экстремальность при таком варианте есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанной с риском для жизни либо здоровья военнослужащих (боевые воздействия, ликвидация результатов стихийных бедствий и др.), а измененные, необычные условия существования. Это осознание экстремальности определено отраслью психологии, занятой исследованием­ единых закономерностей жизни и деятельности человека в подобных условиях. Формированию опыта службы в экстремальных ситуациях предшествует вся система профессиональной, боевой и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовленности военнослужащих ОВД и военных. Специфически трудные условия протекания службы характеризуют специальную актуальность вероятных способностей, психофизиологических, психологических, личных качеств военнослужащих, способностей и мастерства эффективно адаптироваться к этим условиям, формировать и беречь высокий уровень активности нервно-психического состояния и трудоспособности. Маклаков А.Г. выделяет ряд личных данных, которые различаются относительной способностью и во многом характеризуют успех процесса адаптации в разных критериях работы и службы. К ним могут быть отнесены поведенческая реакция, коммуникативные свойства степень ориентации на общепризнанные нормы поведения. Учитывая мнение авторов психологических изысканий (Коломиец В.Н., Папкин А.И., Смирнов В.Н., Туманов В.Д.), непосредственно эти качества гарантируют. Организация исследования. Предусматривала три этапа: I. Подготовительный этап: определение целей и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; определение гипотезы; изучение и анализ научной и популярной литературы по проблеме исследования. II. Констатирующий этап: - подбор методов и экспериментальных методик; - выявление влияния когнитивных стилей на адаптацию военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины. III. Заключительный этап: обработка и обобщение полученных результатов; анализ результатов исследования. осуществление коррекции когнитивных стилей военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины для­ повышения уровня их адаптации. Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что военнослужащие, склонные к нарушению воинской дисциплины, имеющие «креативный» когнитивный стиль интеллектуальной деятельности, ­ Экспериментальной базой исследования являлись военнослужащие в количестве 30 человек. Данная выборка была поделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа – это военнослужащие без программы адаптации. Контрольная группа – это военнослужащие, с которыми была проведена программа адаптации. Далее было проведено эмпирическое исследование контрольной и экспериментальной групп. Итоговый этап нашего исследования заключался в обработке, анализе и интерпретации, полученных в ходе эмпирического исследования, данных.

В школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки. Каждому школьнику следует привить желание заниматься физкультурой. Только в том случае, если ученики с интересом относятся к урокам физкультуры, по собственной инициативе посещают занятие в группах из комплекса ГТО или в спортивных секциях, дома выполняют упражнения и процедуры, направленные на закалку организма, можно достичь их всестороннего физического развития и укрепления здоровья [19].

Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей школьного возраста к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия.

Воспитание позитивных морально-волевых качеств является одним из важных заданий, что осуществляется в процессе занятий физкультурой. А. С. Макаренко в своих «Лекциях о воспитании детей» писал: «Дисциплинированный гражданин может быть воспитан только всей суммой правильных влияний, среди которых самое выдающееся место должны занимать: широкое политическое воспитание, общее образование, книга, газета, труд, общественная работа и даже такие вроде бы второстепенные вещи, как игра, развлечение, отдых». Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизировать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ученики приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что он сделал это в интересах коллектива, во имя коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива [19].

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий.

Постоянное выполнение физических упражнений приводит к выработке системы привычных действий и эмоционально-психических состояний. Когда ученик начинает изучать какое-то упражнение, особенно сложное, он часто чувствует неуверенность, страх. В процессе освоения упражнения эти чувства проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять усвоенные действия. Однако сама система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не обеспечивает морального развития личности. Для достижения этого у учеников формируют моральное сознание, которое определяет направленность их деятельности. Используя приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик переживает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от сделанного им в интересах коллектива. Такая организация дела ставит всех учеников в условия личной ответственности за успех коллектива.

Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Начальная степень комплекса ГТО «К стартам готов» рассчитана на детей 7-9 лет. Задания этой степени заключаются в том, чтобы дети приобретали навыки выполнения физических упражнений, развивали ловкость, смелость, координацию движений, приобретали интерес к спорту. В 1 классе ученики готовятся к сдаче норм начальной степени, а в 2 - продолжают подготовку и сдают эти нормы. В 3 классе готовятся к сдаче в 4 классе норм І степени - «Смелые и ловкие» [17].

Для мальчиков и девочек нормы степени «К стартам готов» одни.

Большинство упражнений этой степени входит в программу по физической культуре для подготовительных и 1-3 классов. В связи с этим часть работы по подготовке школьников к сдаче норм комплекса проводится на уроках физкультуры, ведутся также систематические внеклассные занятия. Последними желательно охватывать всех учеников. К этой работе привлекается ученический физкультурный актив, коллектив физической культуры школы.

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений в коллективе. Надлежит отметить, что адаптация не бывает безусловной (как полное соединение индивидума с требованиями, оценками и нормами среды), а имеет условный характер. Сухов А.Н. и Деркач А.А. предположили, что при изменении обычных условий жизни возникают факторы, которые особым ­ работы согласно с произошедшими внешними переменами. Относительная дезорганизация психических функций на самом же деле в данном случае есть сигнал для подключения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого считается организация нового уровня психической деятельности в соответствии с требованиями изменившихся условий существования личности. Другими словами включается механизм психической переадаптации. Переадаптация - процесс перехода из состояния стабильной адаптации в обычных условиях среды в состояние сравнительно устойчивой адаптации в новых необычных (модифицированных) условиях существования. Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, нужно подразумевать что этот процесс ориентирован на достижение состояния стабильной психической адаптации (адаптированности) персоны в экстремальных условиях. Впрочем экстремальность при таком варианте есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанной с риском для жизни либо здоровья военнослужащих (боевые воздействия, ликвидация результатов стихийных бедствий и др.), а измененные, необычные условия существования. Это осознание экстремальности определено отраслью психологии, занятой исследованием­ единых закономерностей жизни и деятельности человека в подобных условиях. Формированию опыта службы в экстремальных ситуациях предшествует вся система профессиональной, боевой и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовленности военнослужащих ОВД и военных. Специфически трудные условия протекания службы характеризуют специальную актуальность вероятных способностей, психофизиологических, психологических, личных качеств военнослужащих, способностей и мастерства эффективно адаптироваться к этим условиям, формировать и беречь высокий уровень активности нервно-психического состояния и трудоспособности. Маклаков А.Г. выделяет ряд личных данных, которые различаются относительной способностью и во многом характеризуют успех процесса адаптации в разных критериях работы и службы. К ним могут быть отнесены поведенческая реакция, коммуникативные свойства степень ориентации на общепризнанные нормы поведения. Учитывая мнение авторов психологических изысканий (Коломиец В.Н., Папкин А.И., Смирнов В.Н., Туманов В.Д.), непосредственно эти качества гарантируют. Организация исследования. Предусматривала три этапа: I. Подготовительный этап: определение целей и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; определение гипотезы; изучение и анализ научной и популярной литературы по проблеме исследования. II. Констатирующий этап: - подбор методов и экспериментальных методик; - выявление влияния когнитивных стилей на адаптацию военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины. III. Заключительный этап: обработка и обобщение полученных результатов; анализ результатов исследования. осуществление коррекции когнитивных стилей военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины для­ повышения уровня их адаптации. Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что военнослужащие, склонные к нарушению воинской дисциплины, имеющие «креативный» когнитивный стиль интеллектуальной деятельности, ­ Экспериментальной базой исследования являлись военнослужащие в количестве 30 человек. Данная выборка была поделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа – это военнослужащие без программы адаптации. Контрольная группа – это военнослужащие, с которыми была проведена программа адаптации. Далее было проведено эмпирическое исследование контрольной и экспериментальной групп. Итоговый этап нашего исследования заключался в обработке, анализе и интерпретации, полученных в ходе эмпирического исследования, данных.

**1.3. Методика формирования у детей школьного возраста навыков здорового образа жизни**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами и родителями, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Вся жизнедеятельность ребенка в образовательном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

* Рациональный режим.
* Правильное питание.
* Рациональная двигательная активность.
* Закаливание организма.
* Сохранение стабильного психоэмоционального состояния [11].

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

* Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
* Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
* Привлечение детей к участию в режимных процессах.
* Формирование культурно-гигиенических навыков.
* Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
* Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка [11].

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей "биоритмического портрета" ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В школьном возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

* Обеспечение баланса.
* Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
* Соблюдение режима питания [15].

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура школьников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

* Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
* Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
* Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
* Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта [32].

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в школе и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма [33].

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений в коллективе. Надлежит отметить, что адаптация не бывает безусловной (как полное соединение индивидума с требованиями, оценками и нормами среды), а имеет условный характер. Сухов А.Н. и Деркач А.А. предположили, что при изменении обычных условий жизни возникают факторы, которые особым ­ работы согласно с произошедшими внешними переменами. Относительная дезорганизация психических функций на самом же деле в данном случае есть сигнал для подключения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого считается организация нового уровня психической деятельности в соответствии с требованиями изменившихся условий существования личности. Другими словами включается механизм психической переадаптации. Переадаптация - процесс перехода из состояния стабильной адаптации в обычных условиях среды в состояние сравнительно устойчивой адаптации в новых необычных (модифицированных) условиях существования. Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, нужно подразумевать что этот процесс ориентирован на достижение состояния стабильной психической адаптации (адаптированности) персоны в экстремальных условиях. Впрочем экстремальность при таком варианте есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанной с риском для жизни либо здоровья военнослужащих (боевые воздействия, ликвидация результатов стихийных бедствий и др.), а измененные, необычные условия существования. Это осознание экстремальности определено отраслью психологии, занятой исследованием­ единых закономерностей жизни и деятельности человека в подобных условиях. Формированию опыта службы в экстремальных ситуациях предшествует вся система профессиональной, боевой и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовленности военнослужащих ОВД и военных. Специфически трудные условия протекания службы характеризуют специальную актуальность вероятных способностей, психофизиологических, психологических, личных качеств военнослужащих, способностей и мастерства эффективно адаптироваться к этим условиям, формировать и беречь высокий уровень активности нервно-психического состояния и трудоспособности. Маклаков А.Г. выделяет ряд личных данных, которые различаются относительной способностью и во многом характеризуют успех процесса адаптации в разных критериях работы и службы. К ним могут быть отнесены поведенческая реакция, коммуникативные свойства степень ориентации на общепризнанные нормы поведения. Учитывая мнение авторов психологических изысканий (Коломиец В.Н., Папкин А.И., Смирнов В.Н., Туманов В.Д.), непосредственно эти качества гарантируют. Организация исследования. Предусматривала три этапа: I. Подготовительный этап: определение целей и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; определение гипотезы; изучение и анализ научной и популярной литературы по проблеме исследования. II. Констатирующий этап: - подбор методов и экспериментальных методик; - выявление влияния когнитивных стилей на адаптацию военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины. III. Заключительный этап: обработка и обобщение полученных результатов; анализ результатов исследования. осуществление коррекции когнитивных стилей военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины для­ повышения уровня их адаптации. Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что военнослужащие, склонные к нарушению воинской дисциплины, имеющие «креативный» когнитивный стиль интеллектуальной деятельности, ­ Экспериментальной базой исследования являлись военнослужащие в количестве 30 человек. Данная выборка была поделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа – это военнослужащие без программы адаптации. Контрольная группа – это военнослужащие, с которыми была проведена программа адаптации. Далее было проведено эмпирическое исследование контрольной и экспериментальной групп. Итоговый этап нашего исследования заключался в обработке, анализе и интерпретации, полученных в ходе эмпирического исследования, данных.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье школьника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

* направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие школьников и их валеологическое образование;
* комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
* созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в школе;
* формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства [11].

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям:

* Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).
* Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).
* Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей школьного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).
* Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберегать поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни) [11].

Таким образом, охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов и родителей, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

**1.4. Здоровьесберегающие технологии формирования здорового образа жизни**

Основой педагогической модели по формированию здорового образа жизни является на наш взгляд, воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе. Для этого будет необходимо решить следующие задачи:

* создать развивающую среду – пространство самореализации;
* помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;
* сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;
* стимулировать школьника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;
* направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка;
* формировать навыки саморегуляции поведения школьника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Педагогическая технология формирования основ здорового образа жизни у детей школьного возраста – это специальным образом организованный педагогический процесс, позволяющий ребенку получить элементарные анатомические и медицинские знания о собственном организме; целенаправленно и гарантированно обеспечивающий сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях.

Разработанная модель организации работы образовательного учреждения по формированию основ здорового образа жизни у школьников представляет собой планомерное, последовательное и целенаправленное взаимодействие, включающее три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении [21].

Алгоритм взаимодействия выглядит следующим образом.

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений в коллективе. Надлежит отметить, что адаптация не бывает безусловной (как полное соединение индивидума с требованиями, оценками и нормами среды), а имеет условный характер. Сухов А.Н. и Деркач А.А. предположили, что при изменении обычных условий жизни возникают факторы, которые особым ­ работы согласно с произошедшими внешними переменами. Относительная дезорганизация психических функций на самом же деле в данном случае есть сигнал для подключения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого считается организация нового уровня психической деятельности в соответствии с требованиями изменившихся условий существования личности. Другими словами включается механизм психической переадаптации. Переадаптация - процесс перехода из состояния стабильной адаптации в обычных условиях среды в состояние сравнительно устойчивой адаптации в новых необычных (модифицированных) условиях существования. Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, нужно подразумевать что этот процесс ориентирован на достижение состояния стабильной психической адаптации (адаптированности) персоны в экстремальных условиях. Впрочем экстремальность при таком варианте есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанной с риском для жизни либо здоровья военнослужащих (боевые воздействия, ликвидация результатов стихийных бедствий и др.), а измененные, необычные условия существования. Это осознание экстремальности определено отраслью психологии, занятой исследованием­ единых закономерностей жизни и деятельности человека в подобных условиях. Формированию опыта службы в экстремальных ситуациях предшествует вся система профессиональной, боевой и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовленности военнослужащих ОВД и военных. Специфически трудные условия протекания службы характеризуют специальную актуальность вероятных способностей, психофизиологических, психологических, личных качеств военнослужащих, способностей и мастерства эффективно адаптироваться к этим условиям, формировать и беречь высокий уровень активности нервно-психического состояния и трудоспособности. Маклаков А.Г. выделяет ряд личных данных, которые различаются относительной способностью и во многом характеризуют успех процесса адаптации в разных критериях работы и службы. К ним могут быть отнесены поведенческая реакция, коммуникативные свойства степень ориентации на общепризнанные нормы поведения. Учитывая мнение авторов психологических изысканий (Коломиец В.Н., Папкин А.И., Смирнов В.Н., Туманов В.Д.), непосредственно эти качества гарантируют. Организация исследования. Предусматривала три этапа: I. Подготовительный этап: определение целей и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; определение гипотезы; изучение и анализ научной и популярной литературы по проблеме исследования. II. Констатирующий этап: - подбор методов и экспериментальных методик; - выявление влияния когнитивных стилей на адаптацию военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины. III. Заключительный этап: обработка и обобщение полученных результатов; анализ результатов исследования. осуществление коррекции когнитивных стилей военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины для­ повышения уровня их адаптации. Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что военнослужащие, склонные к нарушению воинской дисциплины, имеющие «креативный» когнитивный стиль интеллектуальной деятельности, ­ Экспериментальной базой исследования являлись военнослужащие в количестве 30 человек. Данная выборка была поделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа – это военнослужащие без программы адаптации. Контрольная группа – это военнослужащие, с которыми была проведена программа адаптации. Далее было проведено эмпирическое исследование контрольной и экспериментальной групп. Итоговый этап нашего исследования заключался в обработке, анализе и интерпретации, полученных в ходе эмпирического исследования, данных.

1) Самосовершенствование педагогов: перестройка мышления на здоровый образ жизни; пополнение собственного багажа теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.); овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры; приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений и т.п.).

2) Работа с родителями включает: проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.); практических семинаров; семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»; дней открытых дверей и других мероприятий [19].

3) Работа со школьниками по здоровьесбережению включает: формирование адекватных представлений об организме человека (о строении собственного тела); осознание самоценности своей и ценности жизни другого человека; формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни; привитие навыков и гигиены, первой медицинской помощи, умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков; умение сочувствовать, сопереживать.

Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значимый результат.

Данная модель предполагает не только целенаправленную работу с школьниками, но и обязательное активное включение (взаимодействие) педагогов и родителей в процесс формирования основ здорового образа жизни у детей.

Реализация системной, целенаправленной педагогической деятельности с семьями по формированию основ здорового образа жизни способствует повышению уровня готовности родителей к поддержке работы, осуществляемой в образовательном учреждении, повышению их психолого-педагогической компетенции.

Образовательный процесс можно рассматривать как образ жизни, который развивающийся человек ведёт в течение многих лет, прежде чем обретёт (или окончательно утратит, что, к сожалению, случается) независимость, автономию, социальную и личностную ответственность - способность самостоятельно строить такой образ жизни, который наилучшим образом подходил бы именно данному человеку и в то же время воплощал бы потенциальные человеческие возможности. Образовательный процесс как образ жизни, выстраиваемый изо дня в день педагогами, воспитателями, родителями и детьми, содержит в себе огромный развивающий или разрушительный потенциал, в зависимости от того, насколько он согласуется с общечеловеческими потребностями - потребностями в телесном благополучии, безопасности, человеческих отношениях, уважении, достоинстве, смысле повседневных занятий и перспективах. Пренебрежение этими общечеловеческими потребностями является самой сильной, если не преодолимой преградой получения каких бы, то ни было результатов образования. Внимание к человеческим потребностям компенсирует недостаток многих частных условий и даже при минимальном обеспечении образовательного процесса гарантирует результат.

Основными целями представленной методики формирования здорового образа жизни детей являются:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к физическому воспитанию детей с различными проблемами состояния здоровья.
2. Воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью, стимулирование желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни.

Содержание методики представлено в трех разделах: педагогическом, оздоровительном, психологическом.

I раздел – *педагогический.* Основными его целями являются:

1. Введение в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения широкого набора средств формирования здорового образа жизни у детей школьного возраста.
2. Качественное улучшение физического развития и физического состояния здоровья ребенка (секционная работа, широкое применение циклических упражнений на открытом воздухе).
3. Разработка методик физического воспитания с учетом специфики субкультуры образовательного учреждения.

Задачи педагогического раздела:

1. формирование здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей;
2. развитие у детей интереса и потребности в физическом совершенствовании;
3. обеспечение усвоения детьми систематических знаний о своем организме.

Варианты основных физкультурных занятий:

1. занятия обычного типа, образцы которых можно найти во многих методических разработках;
2. игровые занятия, построенные на основе подвижных игр и эстафет;
3. занятия-тренировки;
4. прогулки, походы;
5. сюжетно-игровые занятия.

II раздел –*оздоровительный.* Он обеспечивает единство воздействий на растущий организм средствами медицины и педагогики. Здесь представлены методики применения длительного бега и ходьбы для сохранения и улучшения здоровья детей, применения нетрадиционных методов оздоровления при помощи тренажеров.

III раздел – *психологический .*Он решает задачи обеспечения благополучного социального состояния ребенка и его гармонического развития. Содержание данного раздела нацелено на достижение каждым ребенком положительного комфортного эмоционального состояния посредством организации партнерского взаимодействия взрослого с ребенком, использования различных психогигиенических методик (музыкотерапии, природотерапии) и создания среды, стимулирующей активность ребенка.

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологииКогнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие стереотипные C социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. Значит, адаптация челjвека проходит на более высочайшем уровне и исполняется с помощью трудных механизмов физиологической, психической и социальной адаптации.Адаптация (от латинского adaptatio-приспособление) в широком смысле понимается как процесс приспособления людей, групп и организмов к условиям существования.Одним из важнейших направлений в работе военного специалиста по психологии считается психологическое обеспечение адаптации военнослужащих по призыву к воинской среде и условиям службы. Не менее существенную роль в обеспечении эффективной адаптации играет самооценка персоны. Она считается ядром системы саморегулирования человека и от неё во многом зависит качество функционирования ключевых психических процессов. Для эффективной адаптации военного помимо прочего очень ценно то, как к нему относятся окружающие. Учитывая мнение Горбач Н.А. и Матросова В.А., положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, наоборот, затрудняет протекание адаптационных процессов. На субъективном уровне это проявляется в виде ощущения. Помощи со стороны находящихся вокруг (социальная поддержка). Либо чувство собственной значимости для других (референтности). Чувство собственной значимости и одобрения со стороны социума может подстегивать активность и выступать в виде компенсации каких-либо неблагоприятных черт (к примеру, восполнить проявление эмоционально-волевой лабильности, благоприятно влиять на увеличение уровня самооценок). Данное повышает возможность эффективной адаптации военнослужащих­ в новых условиях, а отсутствие такой информации либо чувство собственной ненужности, наоборот, приводит к осложнению процесса адаптации, увеличивает проявление неблагоприятных характеристик, даже нервно-психической неустойчивости. Интересна схема ролевого поведения, предложенная американским специалистом по психологии Олпортом. она содержит следующие пункты: а) определение критериев ожидания к индивидуму (военному); б) передача роли индивиду (военному); в) принятие роли индивиду (военным); г) исполнением роли с учётом 2-ух сторон: поведения индивидума (военнослужащего), исполняющего роль и оценка его окружающими. Исходя из степени воздействия на адаптацию внутренних и внешних причин В.Т. Подмарков, например, выделяет высокий, средний и низкий типы адаптации. Высокая адаптация означает, что индивидум быстро и отлично включается в условие и методы профессиональной работы, органично улавливает их, превращаясь в активного члена коллектива и добиваясь высоких результатов работы. Тип средней либо нормальной адаптации подразумевает обыденный для этих условий путь включения индивидума в исполнение служебных обязанностей и коллектив. Тип низкой адаптации­ значит, что индивидум медленно и неадекватно включается в профессиональную деятельность, даёт низкие служебные показатели и имеет проблемы межличностных отношений в коллективе. Надлежит отметить, что адаптация не бывает безусловной (как полное соединение индивидума с требованиями, оценками и нормами среды), а имеет условный характер. Сухов А.Н. и Деркач А.А. предположили, что при изменении обычных условий жизни возникают факторы, которые особым ­ работы согласно с произошедшими внешними переменами. Относительная дезорганизация психических функций на самом же деле в данном случае есть сигнал для подключения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого считается организация нового уровня психической деятельности в соответствии с требованиями изменившихся условий существования личности. Другими словами включается механизм психической переадаптации. Переадаптация - процесс перехода из состояния стабильной адаптации в обычных условиях среды в состояние сравнительно устойчивой адаптации в новых необычных (модифицированных) условиях существования. Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, нужно подразумевать что этот процесс ориентирован на достижение состояния стабильной психической адаптации (адаптированности) персоны в экстремальных условиях. Впрочем экстремальность при таком варианте есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанной с риском для жизни либо здоровья военнослужащих (боевые воздействия, ликвидация результатов стихийных бедствий и др.), а измененные, необычные условия существования. Это осознание экстремальности определено отраслью психологии, занятой исследованием­ единых закономерностей жизни и деятельности человека в подобных условиях. Формированию опыта службы в экстремальных ситуациях предшествует вся система профессиональной, боевой и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовленности военнослужащих ОВД и военных. Специфически трудные условия протекания службы характеризуют специальную актуальность вероятных способностей, психофизиологических, психологических, личных качеств военнослужащих, способностей и мастерства эффективно адаптироваться к этим условиям, формировать и беречь высокий уровень активности нервно-психического состояния и трудоспособности. Маклаков А.Г. выделяет ряд личных данных, которые различаются относительной способностью и во многом характеризуют успех процесса адаптации в разных критериях работы и службы. К ним могут быть отнесены поведенческая реакция, коммуникативные свойства степень ориентации на общепризнанные нормы поведения. Учитывая мнение авторов психологических изысканий (Коломиец В.Н., Папкин А.И., Смирнов В.Н., Туманов В.Д.), непосредственно эти качества гарантируют. Организация исследования. Предусматривала три этапа: I. Подготовительный этап: определение целей и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; определение гипотезы; изучение и анализ научной и популярной литературы по проблеме исследования. II. Констатирующий этап: - подбор методов и экспериментальных методик; - выявление влияния когнитивных стилей на адаптацию военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины. III. Заключительный этап: обработка и обобщение полученных результатов; анализ результатов исследования. осуществление коррекции когнитивных стилей военнослужащих, склонных к нарушению воинской дисциплины для­ повышения уровня их адаптации. Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что военнослужащие, склонные к нарушению воинской дисциплины, имеющие «креативный» когнитивный стиль интеллектуальной деятельности, ­ Экспериментальной базой исследования являлись военнослужащие в количестве 30 человек. Данная выборка была поделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа – это военнослужащие без программы адаптации. Контрольная группа – это военнослужащие, с которыми была проведена программа адаптации. Далее было проведено эмпирическое исследование контрольной и экспериментальной групп. Итоговый этап нашего исследования заключался в обработке, анализе и интерпретации, полученных в ходе эмпирического исследования, данных.

Принципы применения психологических и психопрофилактических средств и методов:

1. Выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых, невротических состояний у детей.
2. Применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.
3. Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке каждого ребенка.
4. Создание благоприятного психологического климата в образовательном учреждении.
5. Обучение детей приемам мышечного расслабления – базового условия для психического и физического самосовершенствования.

Все разделы тесно связаны между собой и должны содействовать главной задаче сохранения и укрепления здоровья детей в образовательном учреждении.

Большое внимание уделяется формированию у детей навыков эффективной социальной адаптации (умение общаться со сверстниками и старшими, преодолевать негативные эмоциональные состояния и т.д.), осознания важности заботливого отношения к своему организму, представлений о собственном теле, понимания его красоты и совершенства, воспитанию мотивации на здоровый образ жизни.

На первоначальном этапе формирования здорового образа жизни многое зависит от знаний и умений родителей и педагогов. Очень важен личный пример педагога, ведь дети очень наблюдательны и склоны к подражанию взрослым. Процесс становления физической культуры личности характеризуется отношением к данному явлению, поэтому формирование знаний о физической культуре – это, прежде всего, воспитание отношения к ней. Для успеха в учебно-воспитательном процессе значимо то отношение, которое складывается исходя из внутренних потребностей, мотивов в процессе освоения знаний, умений и навыков, ценностей.

Формирование здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в образовательной деятельности.

Одним из средств, положительно влияющим на динамику всестороннего развития ребенка, является подвижная игра. Игра должна не только давать положительный эмоциональный заряд, развивать физические качества ребенка, но и стимулировать его умственную активность. Для этого следует предлагать игры, содержащие в себе проблему, разрешить которую ребенок должен самостоятельно. Со временем игровые задания рекомендуется усложнять.

Показателями сформированности здорового образа жизни у школьников являются [19]:

1. Представления об окружающей среде.
2. Представления о методах сохранения и укрепления своего здоровья.
3. Знание основных терминов физической культуры.
4. Знание строения своего тела, назначения внутренних органов.
5. Знание того, что полезно и что вредно для организма.
6. Умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику.
7. Умение применять теоретические знания о здоровом образе жизни в повседневной деятельности.
8. Умение соблюдать технику безопасности на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни.

В целях диагностики могут применяться традиционные методы (устные вопросы, беседы с детьми, направленные на определение уровня сформированности). Благоприятным будет использование следующих условных уровней сформированности знания основ здорового образа жизни у детей школьного возраста:

 1. Достаточный*.* Дети имеют полное представление об окружающем мире, умеют отражать связь между его объектами, обобщать, дифференцировать, сравнивать, используют ранее полученные знания, правильно выполняют задания. Этот уровень характеризуется также наличием достаточно полных, точных, обобщенных и осознанных знаний о здоровом образе жизни; умением самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию, выделять ее существенные признаки и выдвигать на этой основе адекватную задачу в своей деятельности, при этом данная операция протекает иногда в свернутом, умственном плане. Дети умеют планировать свою деятельность. Ответы детей на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, четкие, ясные, полные, аргументированные.

2. Необходимый. Дети имеют неполное, но достаточное представление об окружающем мире, умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение, анализ, прогнозирование. Дети затрудняются при самостоятельном решении проблемных заданий и нередко нуждаются в помощи педагога. Планировать порядок работы, мотивировать свои суждения и действия они не умеют, хотя и выполняют работу в логической последовательности, уверенно, самостоятельно. В ряде действий ими допускаются неточности, но некоторые из действий при этом выполняются достаточно рационально. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей недостаточно развернутые и слабо аргументированные.

3*.* Недостаточный. Дети имеют неполное представле­ние об окружающем мире, затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи педагога при решении проблемных задач и даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы, слабо владеют приемами интеллектуальной работы. Не умеют дифференцировать свою деятельность в плане выбора способов действия, затрудняются при выборе средств для решения той или иной задачи. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей неразвернутые, слабые, неуверенные и неаргументированные.

Здоровьесберегающая технология – это [40]:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания),

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями),

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка,

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В педагогической литературе здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) определяются следующим образом.

По мнению В.В. Серикова, здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Выделяют авторские и отчуждаемые ЗСТ.

Отчуждаемые ЗСТ – это поэлементный состав из разных технологий. К ним относятся валеокомпанент на уроке (биология, физкультура, ОБЖ, и т.д.) и валеокомпанент в воспитательной практике.

В авторских ЗСТ используются приемы, предложенные конкретным автором: М.М. Безруких «Технология развития школьнозначимых психических функций», М. Монтессори «Технология сенсорного развития», В.Ф. Базарный «Технология раскрепощенного обучения», Г.Г. Левитас «Технология учебных циклов», Е.Н. Дзятковская «Экологосообразность учебного процесса».

В основу программы М.М. Безруких «Технология развития школьнозначимых психических функций» положены результаты многолетних исследований Института возрастной физиологии РАО. Значительные изменения, происходящие в организме ребёнка на этом этапе возрастного развития, и его чувствительность к любым воздействиям заставили авторов многократно проверять предлагаемые методики занятий и оценивать состояние здоровья и развития детей, занимавшихся по этой программе.

Занятия с каждым ребёнком необходимо строить на основе его индивидуальных особенностей. При разработке программ индивидуального адаптивного развития необходимо учитывать функциональные возможности и возрастные особенности ребёнка, его адаптивные возможности и ограничения, которые связаны со здоровьем, спецификой раннего развития. Комплект «Азбука» предназначен для такой индивидуальной, дифференцированной работы с детьми 5—6 лет при подготовке к школе. Комплект — это «Азбука» — книга для совместной работы взрослых (педагогов, родителей, воспитателей) и ребёнка и 4 рабочие тетради для выполнения разнообразных практических заданий.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и «Технологию раскрепощённого развития детей», разработанную физиологом В.Ф. Базарным.

Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено главным образом на учащихся начальной школы, состоят в следующем: учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Основным техническим средством, обеспечивающим данную технологию, является конторка. Она напоминает высокую парту, а точнее сказать трибуну, зафиксированную на уровне солнечного сплетения индивидуально для каждого ребенка. Изменение высоты производится за счет регулировки длины металлокаркаса.

Столешница конторки позволяет использовать её для разного вида деятельности: письма, чтения, рисования, лепки.

Подборка рабочей высоты конторки. Отправным уровнем высоты верхнего края конторки является точка у края грудины в районе «солнечного сплетения». Этот уровень является исходным, ориентировочным, по которому в последующем может проводиться дальнейшая корректировка и «подгонка» уже рабочей высоты конторки. О чем идет речь? Если при исходной высоте конторки ребенок во время письма продолжает склоняться, то вся поверхность конторки постепенно поднимается до тех пор, пока ребенок не примет строго вертикальную стойку. При укоренении телесной вертикали уровень конторки можно постепенно опустить до своего первичного исходного уровня.

По мнению В.Д.Сонькина, здоровьесберегающая технология – это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания),

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями),

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка,

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1.Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2.Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3.Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4.Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5.Учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6.Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, обучение "по единицам, а не по элементам", принцип целостности.

7.Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.

8.Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы: снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

9.Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.

10.Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на четыре основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.

3. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

4. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.

Из всего вышесказанного следует, что нужна реальная, продуманная система мер по изменению отношения общества и каждого его члена к проблеме здоровья. Необходимо, чтобы сохранение и укрепление здоровья стали элементом национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках предполагает, что учитель своими действиями не наносит вред здоровью учащихся, то есть после занятий его ученики не оставляют частичку своего здоровья. Учитель может и должен помочь школьнику в использовании полученных знаний, умений, навыков в повседневной жизни.

**Глава 2. Объекты и методы исследования**

2.1. Описание экспериментальной работы

Исследования проводили с 10 ноября 2014 по 19 декабря 2014 года в средней общеобразовательной школе № 49, находящейся в Кировском районе г. Красноярска.

Для эксперимента были выбраны два 5-х класса. Общее количество детей – 40 человек:

- 5а класс (20 человек) – контрольный;

- 5б класс (20 человек) – экспериментальный.

Исследование проводилось в три этапа: первый этап – посвящен анализу литературных источников. На втором этапе – разработаны и проведены уроки, содержащие здоровьесберегающие технологии. Третий этап включал оценку эффективности разработанных уроков (обсуждение результатов исследования).

2.2. Методики исследования

В соответствии с целью и поставленными задачами мы использовали следующие методы:

Анализ литературы позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. Изучение литературы проводилось с целью выявить средства и методы обучения детей школьного возраста на уроках ОБЖ с применением здоровьесберегающих технологий. Изучались работы отечественных авторов, посвященных данной проблеме.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Основной задачей настоящего педагогического эксперимента было оценить, как использование здоровьесберегающих технологий повлияет на уровень знаний детей в экспериментальном классе.

На начальном этапе педагогического эксперимента в экспериментальном и контрольном классах было проведено входное тестирование. Входное тестирование оценивало остаточные знания школьников по темам: «Затопление жилища», «Разрушение здания», «Угарный газ. Бытовой газ. Первая помощь при отравлении газом», «Опасные вещества». Далее в каждом классе были проведены уроки, освещающие вышеперечисленные темы. Уроки проводились по темам:

1 урок. Тема «Затопление жилища».

2 урок. Тема «Разрушение здания».

3 урок. Тема «Угарный газ. Бытовой газ. Первая помощь при отравлении газом».

4 урок. Тема «Опасные вещества».

Планы-конспекты уроков приведены в приложениях 1, 2, 3 и 4.

Контрольный класс обучался в обычном режиме. Отличие обучения экспериментального класса состояло в том, что на уроках применялись ЗСТ. Детальное описание проводимых здоровьесберегающих элементов и технологий представлено в разделе 2.3. По окончании педагогического эксперимента проводили итоговое тестирование, с целью оценить уровень знаний по пройденным темам в каждом классе. Образцы входного и итогового тестов приведены в приложении 5 и 6. Правильный ответ на вопрос в тесте оценивался в 1 балл. Для оценки уровня знаний использовали следующие критерии:

- количество правильных ответов от 11 до 8 – высокий уровень знаний;

- количество правильных ответов от 7 до 4 – средний уровень знаний;

- количество ответов до 3 баллов – низкий уровень знаний.

2.3. Описание здоровьесберегающих технологий, применяемых в педагогическом эксперименте

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учителя в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. В реальной практике гораздо важнее выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние учащихся, но и, напротив, укреплял их силы и возможности. Задача учителя – научить ребенка различным приемам и методам сохранения и укрепления своего здоровья, чтобы ребята могли самостоятельно их применять в жизни. Для этого на уроках используют здоровьесберегающие технологии.

В экспериментальном классе повышенное внимание уделялось элементам образовательной среды, влияющим на здоровье, в частности гигиене в классе и организации самого урока. Обязательно проводилось сквозное проветривание класса перед уроком. Режим проветривания осуществлялся согласно СанПиН [41]. Оптимальная плотность урока составляла не менее 60% и не более 70% (время затраченное на обучение).

Эмоциональный настрой – обязательная составляющая урока. Необходимо создать обстановку взаимного доверия, спокойствия, уверенности, повысить готовность ученика к восприятию нового материала, вызвать интерес. Эмоциональные разрядки нужны для снятия умственного напряжения и утомления учеников. На уроках в экспериментальном классе использовали: шутки, веселые четверостишие, высказывания, поговорки. Проводили творческие минутки (Приложения 1-4).

На уроках в контрольном классе были использованы следующие здоровьесберегающие технологии [4, 38]:

1. *Массаж биологически активных точек лица и головы.* Массаж проводили по методике Уманской А.А. [39] (Рис.1). Массаж проводили в начале урока, чтобы задать соответствующий рабочий настрой. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом. Биологически активные точки расположены на ухе, поэтому, массируя их, можно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение выполняли в такой последовательности:
* подтягивание за мочки сверху вниз.
* подтягивание ушной раковины.
* круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против нее.
1. *Динамические паузы.* Образовательная работа требует длительного поддержания определенной статической позы, создающей нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Небольшая двигательная нагрузка снимает напряжение, признаки утомления, сигналом к смене деятельности служит заметное двигательное беспокойство, нарушение внимания. На уроке проводились динамические паузы – упражнения для расслабления мышц шеи, глаз, массаж пальцев рук; игровые моменты, позволяющие не отвлекаясь от темы урока, физкультминутки.
2. *Чередование видов деятельности.* Примерно, через каждые 10-12 минут чередовались виды деятельности: письмо, рассказ, чтение, слушание, ответы на вопросы.
3. *Смена динамических поз.* Во-первых,осуществлялся контроль правильной позы при письме в целях профилактики нарушения осанки. Смены поз осуществлялся следующим образом [4]: периодически переводил учеников из положения «сидя» в положение «стоя», когда не заняты письмом.
4. *Рефлексия.* В структуре урока, по требованиям ФГОС, рефлексия – обязательный этап урока. Рефлексия – это этап урока, в ходе которого ученики самостоятельно оценивают свое состояние, эмоции, результаты, обсуждают что понравилось, не понравилось, чему удивлялись, ученики задают вопросы. Это своеобразная работа над собой. В экспериментальном классе рефлексия проводилась на последнем уроке.

Рис 1. Схема активных точек.

На разных уроках набор здоровьесберегающих технологий менялся. Детальное описание каждого урока представлено в приложениях 1, 2, 3 и 4.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью статистического пакета Excel 2007

**Глава 3. Анализ результатов исследования**

В результате проведенной работы выявили, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ делает процесс обучения более эффективным. Результаты входного и итогового тестирования приведены в таблицах 1 и 2.

В таблице 1 приведены результаты исследования в контрольном 5а классе, где изучение материала проходила без применения здоровьесберегающих технологий. Составлен список класса, указано количество баллов (правильных ответов) по входному и итоговому тестам по каждому ученику. Анализ результатов входного тестирования показали, что 5 человек владеют информацией на низком уровне, 15 человек – на среднем уровне, учащиеся с высоким уровнем знания отсутствуют. После проведения занятий результаты тестирования изменились: 15 человек – средний уровень знаний, 5 человек – высокий уровень знаний. Указан средний балл правильных ответов по всему классу: входной тест – 4.2 балла, итоговый тест – 6.9 балла.

В таблице 2 приведены результаты исследования в экспериментальном 5б классе, где изучение материала проходила с применением здоровьесберегающих технологий. Составлен список класса, указано количество баллов (правильных ответов) по входному и итоговому тестам по каждому ученику. В результате получили по входному тесту: 4 человека владеют информацией на низком уровне, 16 человек владеют информацией на высоком уровне. По итоговому тесту: 11 человек – средний уровень знаний, 9 человек – высокий уровень знаний. Указан средний балл правильных ответов по всему классу: входной тест – 4.3 балла, итоговый тест – 7.9 балла.

Таким образом, в контрольном классе средний балл увеличился на 2.7 балла, а в экспериментальном на 3.6 (рисунок 2).

Таблица 1

Результаты исследования в контрольном классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО учеников** | **Тест входной** | **Тест проверочный** |
| Анна Иванова | 7 | 10 |
| Петр Горшков | 4 | 7 |
| Иван Зорин | 4 | 7 |
| Кирилл Новиков | 5 | 8 |
| Зарина Керенович | 4 | 6 |
| Камилла Аминова | 3 | 6 |
| Никита Кемеров | 5 | 8 |
| Нина Нестерова | 4 | 6 |
| Сулейман Алиев | 3 | 5 |
| Жанна Москвина | 4 | 6 |
| Лена Гусева | 7 | 10 |
| Максим Иванцов | 4 | 6 |
| Ирина Сохранова | 5 | 8 |
| Катя Рожкова | 3 | 6 |
| Светлана Свиридова | 5 | 7 |
| Светлана Алхимова | 4 | 6 |
| Ксения Казаченко | 4 | 6 |
| Петр Прокудин | 3 | 6 |
| Андрей Мананников | 4 | 7 |
| Дмитрий Петров | 3 | 6 |
| Средний балл по группе | 4.2 | 6.9 |

Таблица 2

Результаты исследования в экспериментальном классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО учеников** | **Тест входной** | **Тест проверочный** |
| Даша Заварзина | 6 | 11 |
| Света Пешкичева | 5 | 8 |
| Марина Дубинская | 5 | 8 |
| Николай Савин | 5 | 10 |
| Алексей Свиридов | 4 | 7 |
| Александр Миндяк | 3 | 7 |
| Зарина Алинова | 4 | 7 |
| Амина Дерина | 4 | 6 |
| Алена Дубцова | 3 | 7 |
| Кирилл Алексич | 5 | 10 |
| Андрей Алехин | 4 | 7 |
| Роман Пуртов | 3 | 7 |
| Владимир Зыбин | 4 | 7 |
| Александр Залетов | 5 | 7 |
| Никита Попов | 5 | 9 |
| Владимир Попов | 4 | 9 |
| Дмитрий Царегородцев | 3 | 7 |
| Петр Рожков | 5 | 8 |
| Наталья Аникина | 4 | 7 |
| Наталья Игишева | 5 | 9 |
| Средний бал по группе | 4.3 | 7.9 |

****

Рис. 2. Средний балл входного и проверочного тестирования в контрольном и экспериментальном классах.

Изменение соотношения учащихся с разным уровнем знанияпредставлено на рисунках 3 и 4**.** Таким образом, на начальном этапе, мы можем видеть, что школьники 5-х классов владеют правилами безопасного поведения в быту преимущественно на среднем и низком уровне. Результаты исследования после эксперимента приведены на рисунке 2.



Рис.3. Результаты входного тестирования в контрольной и экспериментальной группах.



Рис. 4. Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной группах.

Таким образом, по итоговому тесту мы видим, школьники владеют правилами поведения в быту преимущественно на среднем и высоком уровне. По данным эксперимента мы видим, что уровень знаний учащихся экспериментальной группы в среднем на 1 балл выше по сравнению с уровнем знаний участников контрольной группы. Учитывая, что первый срез показал одинаковый уровень сформированности знаний, можно говорить об эффективности использования здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ.

Заключение и выводы

Итак, рациональная организация урока, внедрение в процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений: способствует лучшему усвоению учебного материала, снимает проблемы переутомления, отсутствия интереса к учебе, дети сохраняют активность до конца урока, им нравится узнавать все больше нового. Анализируя результат применения здоровьесберегающих технологий в экспериментальном классе, можно заключить об эффективности их применения на уроках ОБЖ.

В результате были сделаны следующие выводы:

1. В настоящем разработано большое количество здоровьесберегающих технологий, но в практической деятельности, в том числе и на уроках ОБЖ они применяются недостаточно.
2. На основании анализа научно-методической литературы предложены здоровьесберегающие технологии (точечный массаж головы, динамические паузы, смена активных поз, эмоциональная разрядка и др.) для применения в практической деятельности на уроках ОБЖ.
3. Применение здоровьесберегающих технологий положительно влияет на восприятие учебного материала учащимися: в экспериментальном классе средний балл увеличился на 3.6, в то время как в контрольном на 2.7.

Таким образом, можно утверждать, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение.

**Библиографический список**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология.- М.: Академический проект, 2003.- 704 с.

2. Айзман Р.И. Здоровье и безопасность участников образовательного процесса – ключевая задача современной системы образования.// Мат. Междунар. Науч.-практич. Конф. «Профессиональное самоопределение учащейся молодежи региона в условиях сохранения и укрепления здоровья». – Кемерово: КРИРПО, 2013 – с. 13-15.

3. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. - М.: Медицина, 1982. 176с.

4. Базарный В.Ф. Нервно-психическое утомление у учащихся в традиционной школьной среде.- Сергиев посад, 1995, 42 с.

5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте.- М.: Просвещение, 1987.- 283с.

6. Вайнер Э. Н. - Валеология: Учебник для вузов.- М.:Роспедагентство, 2004. — 277с.

7. Вайнер Э.Н. Стратегия и содержание здоровьесберегающего образования.// ОБЖ. Основы безопасности жизни, 2012. - № 11. – с. 39-47.

8. Выготский Л. С. Педология подростка. - М.: Роспедагентство, 2007. -232с.

9. Глазырина Л.Д., Овсянкин ВА. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М., 2009.

10. Гуров В.А. Влияние технологического компонента образовательной среды на процесс психологического развития младших школьников. Монография, - Красноярск: Поликом, 2008. – 258с.

11. Дмитриев А.А. Оздоровление учащихся средствами физической культуры. - Красноярск, 1990. 81с.

12. Драгунова Т.В. Кризис объясняли по-разному // Хрестоматия по
возрастной психологии. — М.: МПСИ, 1996. — С. 237—239.

13. Ермолаева М.В. Психология развития.- М.: МПСИ, 2003.- 376с.

14. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 2006. -с. 148-153.

15. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Куз­нецова, Т.Ф. Саулина. — М., 2000.

16. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с английского. - М.: Медицина, 1990. -240с.

17. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М., 2010. -С. 59.

18. Климова В.И. Человек и его здоровье. - М.: Знание, 1985. -192с.

19. Козленко Н.П., Мацулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов. - К., 2008.С. 146.

20. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. – СПб.: ДЕАМ, 1998.- 232с.

21. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М.: Педагогика, 1982. -176с.

22. Кон И.С. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста./И.С. Кон, Фельдштейн Д.И.// Хрестоматия по возрастной психологии. — М.: МПСИ, 1996. - С. 239-248.

23. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье, 2012.- №2. -с. 5-8.

24. Косованова Л.В., Мельникова М.М., Айзман Р.И. Скрининг-диагностика здоровья школьников и студентов. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях – Новосибирск, Сибирское университетское издательство, 2003, 238 с.

25. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс, 2011. -139с.

26. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. - Минск: Народная асвета, 2006.- 144с.

27. Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья. - Минск: Польсмя, 1982. 96с.

28. Мухина В. С. Психология детства и отрочества. — М.: ИПП, 1998.

29. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. — М.: Роспедагентство,1996.

30. Первоочередные направления научных исследований, способствующих достижению здоровья для всех. - Копенгаген: ВОЗ/ЕРБ, 1989. 226с.

31. Попова М.В. Психология растущего человека.- М.: ТЦ. Сфера, 2002.- 263с.

32. Рубинштейн С.Я. О воспитании привычек у детей. Учебное пособие для студентов. - М.: Институт практической психологии, 2006. -41с.

33. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. 2-е издание, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия».- 2012. -208с.

34. Тазердинова Т.А., Андреева Т.И., Гончаров А.Т. Проблемы формирования здорового образа жизни // Казанский медицинский журнал. - 2009. -№2. -с.146 - 148.

35. Торохова Е.И. Валеология: Словарь. - М.: Флинта: Наука, 2009. 248с.

36. Филлипова С. О проблемах физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание.- 2004.-№ 5.- С.34-36.

37. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. - М.: Российское педагогическое агентство, 1997. 245с.

38. Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде.: Материалы III научно-практической конференции. – Орехово – Зуево: МГОГИ, 2012. – 160 с.

39. Уманская А.А. Щит от всех болезней. Система повышения иммунитета и управления организмом. Книга 1-2, Издательство Физкультура и спорт, 2001 – 302 с.

40. Сонькин В.Д. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ИВФ РАО, 2002.- 304 с

41. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».

42. ФЗ РФ»Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.

43. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования. Приказ Минобрнауки России № 1897 от 17.12.10.

44. Физкультминутки. Авт.-сост. С.А.Лёвина, С.И. Тукачева.- Волгоград: Учитель,- 2005.

45. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Физкультурные минутки. // -М.: Астрель.АСТ. Транзиткнига, - 2006.

**Приложение 1**

Урок 1. План-конспект урока «Затопление жилища».

Цели урока:

1. Знакомство учащихся с причинами и последствиями затопления жилища.
2. Развитие быстроты мышления и реакции в чрезвычайной ситуации.
3. Воспитание умения действовать в экстремальной ситуации.

 Задачи урока:

* 1. Выяснение причин затопления жилища.
	2. Последствия затопления.
	3. Правила поведения при затоплении жилища.
	4. Меры профилактики.

 Оборудование урока:

* + 1. Рисунки учащихся о ситуациях при затоплении жилища (рисовали на уроках ИЗО).
		2. Плакат «В результате затопления жилища может возникнуть пожар от короткого замыкания, так как вода попадает на проводку, а также ведет к разрушению здания, утечке газа!»
		3. Карточки для ответов на вопросы геста «Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре».
		4. Карточки - схемы для повторения нового материала в конце урока.
		5. Интерактивная доска для проекции заданий.

 Класс проветрен, освещение согласно нормативам.

Ход урока:

I. Организационный момент.

**Подровняйтесь, успокойтесь, спину держим прямо**.

Массаж биологически активных точек лица, головы, шеи

**Сядем тихо на места, сложим руки ровно. Я приветствую 5 класс на уроке ОБЖ! А начнем мы наш урок с повторения, дружок**!

Отвечаем на вопросы теста «Правила поведения в быту!» (задания теста проецируются на экран, учащиеся выбирают правильные ответы и заполняют индивидуальные карточки).

**Физкультурная минутка:**

**Раз – подняться, подтянуться, два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка,

На четыре – руки шире, пять – руками помахать,

Шесть – за парты тихо сесть, семь, восемь – лень отбросим.

Отдохнули, зарядились энергией и продолжим работу.**

II. Знакомство с новым материалом.

Вода может быть другом и врагом человека, сегодня мы узнаем, как вода может быть причинной затопления жилища, каковы последствия затопления, составим алгоритм действий каждого из вас при затоплении жилища, выработаем меры профилактики.

* 1. Причины затопления (**рисунки учащихся вывешены на стенах класса, режим зрительных горизонтов))**

Забыли закрыть кран.

Засорилась раковина, ванна, унитаз.

Прорыв трубы.

Протекла крыша

Соседи сверху затопили.

1. Один из учащихся читает плакат

«В результате затопления жилища может возникнуть пожар от короткого замыкания, так как вода попадает на проводку, а также ведет к разрушению здания, утечке газа».

Учащиеся в знак согласия хлопают 3 раза в ладоши.

1. Правила поведения при затоплении жилища.

 Если вода льется со стены и потолка:

отключить электричество

вызвать аварийную службу

сообщить соседям

 Если не закрыт кран:

закрыть кран

 собрать воду, используя тряпки, емкости

 Если вода льется из трубы или батареи:

перекрыть воду в квартире

накинуть на место протечки тряпку, конец опустить в емкость

вызвать аварийную службу, номер узнать у родителей

 Общие рекомендации:

ценные вещи поднять на более высокий уровень: шкаф, полку

при сильном затоплении лучше уйти из жилища, забрав ценные вещи и документы.

(Во время знакомства с правилами учащиеся стоят, если им все понятно - хлопают 3 раза в ладоши).

4. Работа с учебником.

Чтение учебника и ответ на вопрос

1. Что надо делать жильцам, чтобы не произошло затопление квартиры? (Учащиеся сидя читают и заполняют индивидуальные алгоритмы-схемы).

а) перекрыть (что?)

б) сообщить о случившемся (кому?)

в) если нет дома (кого?) вызвать (кого?)

г) в месте проточки (что сделать?)

д) собрать с пола (что?)

е) если вода течет по стенам, отключить (что?)

ж) при сильном затоплении (что сделать?)

Творческая минутка. Чтение стихотворения, проецируемого на экран. Учащиеся читают парами, по строчке вставая, последнюю строчку читают хором. (хоровое проговаривание)

Это своеобразный итог урока:

 Человеку никогда.

**Без воды никак нельзя.**

**Кран открой и наливай,**

**Сколько хочешь, получай.**

**Но случается беда:**

**Кран потек иль батарея**

**Очень важно не зевать**

**И сантехника позвать.**

**Уходя из дома, знать:**

**Краны в ванной закрывать.**

**А иначе быть беде**

**Затопление везде!**

**ОБЖ ты изучай,**

**Знания в жизни применяй**!

2. Домашнее задание.

Чтение параграфа учебника, ответы на вопросы. Всем спасибо за урок!

 **Приложение 2**

**Урок 2. План-конспект урока**

**«Разрушение здания».**

Цели урока:

* Изучение причин обрушения здания, формирование правильных действий при обрушении.
* Умение логически мыслить, развитие качеств личности для обеспечения адекватного поведения в опасных ситуациях.
* Воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своей жизни.

Учебные задачи:

* 1. Причины разрушения зданий,
	2. Грамотное поведение при взрывах, землетрясениях.
	3. Закрепление навыков эвакуации.

Оборудование урока:

1. Карточки с индивидуальными заданиями,
2. План квартиры на доске.
3. Учебный видеофильм «Действия человека при землетрясении».

Класс проветрен, освещение согласно нормативам.

Ход урока:

1. Организационный момент.

**Подровняйтесь, успокойтесь, спину держим прямо**

**Точечный массаж головы, массаж ушей. Выполняют стоя**.

 II. Проверка домашнего задания.

1. Трое учеников работают с заданиями на индивидуальных карточках

(ответы записывают там же)

Карточка № 1.

Чем опасно затопление?

Написать три причины затопления.

Записать номер телефона аварийной службы.

Карточка № 2.

К каким последствиям может привести затопление? Какие действия нельзя производить при затоплении? Какие причины могут привести к затоплению?

Карточка № 3.

 Ваши действия в случае затопления? Написать три причины затопления. Вода течет по стенам - ваши действия?

2. Один из учащихся (слабое звено) на плане квартиры у доски отмечает места протечки.

 3. Фронтальный опрос (**отвечают с места, проводится в форме беседы с классом)**

Перечислите причины затопления зданий

Прорвало трубу - ваши действия

Топят соседи - ваши действия

Где лучше спрятаться при затоплении жилища?

Назовите номер телефона аварийной службы вашего района

 III. Изучение нового материала.

**Физминутка для рук (будут писать): Упражнение «Змейка» (сцепить ладони в замок – это голова змеи, двигать змею в разные стороны), Упражнение «Надо - не надо» (вращательные движения кистями рук), Упражнение «Выстрел пальцами» (умеренно сжимаем ладони в кулак, фиксируем 30 сек., разжимаем, пальцы широко расставлены).**

1. В тетрадях записываем причины разрушения зданий. Каждую причину комментируют учащиеся (по желанию), затем подводит итог учитель. Землетрясения - подземные колебания земли.

Взрывы - террористические, утечка газа, пиротехнические причины, опыты «горехимиков».

Ветры большой силы.

Длительная вибрация здания по разным причинам.

Ошибки строителей, использование некачественного материала.

Провалы почвы, связанные с ее геологическими возможностями.

2. Что следует делать при опасности разрушения здания.

**Учащиеся обсуждают действия стоя, возле своего места**.

Почувствовав первые толчки и увидев трещины, немедленно действуй. Если первый, второй этаж, сразу выходи на улицу.

Если высокие этажи — устройся в наиболее безопасном месте - проеме капитальных стен, углу, образованном внутренними капитальными стенами,

Чтобы защититься от падающих предметов, спрячься под кровать, стол, парту, закрыв голову руками.

Без промедления выходи на улицу, как только прекратятся толчки.

Помни: нельзя пользоваться лифтом, касаться проводов, зажигать огнь.

 3. Действия человека, оказавшегося в завале. **(Учащиеся садятся на свои места - смена позы.)**

Не отчаиваться: человек может провести без воды и пищи несколько дней.

Дышать глубоко, ровно, настроить себя терпеть голод, холод, жажду, голосом, стуком привлекать внимание людей, используйте ключи, кольца для обнаружения вас металлоискателем.

Двигайтесь осторожно, чтобы не вызвать нового обвала.

Если возможно, укрепите потолок и ждите помощи.

При сильной жажде, положите в рот гладкий камешек или обрывок ткани и сосите, дыша носом.

 4. Просмотр учебного фильма «Действия человека при землетрясении». (Поза учащихся произвольная).

5. Закрепление изученного материала. (Передвижение по классу, элементы физминутки)).

Отработка действий защиты от падающих предметов **(спрятаться под парту, закрыть голову руками).**

Определение в классе безопасных мест при землетрясении, (**разделиться на группы и занять эти места**).

На плане класса указать безопасные места.

Объяснить смысл пословицы, предварительно составив ее из отдельных частей слов: Сно - ров – ка и уме - ние - в бе - де спа - се - ние. **(на стенах класса в разных местах развешены листы со слогами, найти и сложить).**

 6. Итог урока.

Как действовать при разрушении здания?

IV. Домашнее задание.

Нарисовать план своей квартиры и отметить наиболее безопасные места в ней.

Чтение параграфа учебника, ответы на вопросы. Всем спасибо за урок!

 **Приложение 3**

**Урок 3. План-конспект урока**

 **«Угарный газ. Бытовой газ. Первая помощь при отравлении газом».**

 Цели урока:

1. Знакомство учащихся с источниками угарного газа, симптомами отравления газом, научить оказывать первую помощь при отравлении газом.
2. Развивать умение правильно, быстро действовать в опасной ситуации.
3. Воспитывать взаимовыручку, стремление прийти на помощь.

Учебные вопросы:

* 1. Виды вредных газов.
	2. Первая помощь при отравлении газом.
	3. Профилактика отравлений.

 Оборудование урока:

Учебные слайды к теме.

Класс проветрен, освещение согласно нормативам.

Ход урока:

I. Организационный момент.

**Подровняйтесь, успокойтесь, спину держим прямо**

 **Стоя, делают точечный массаж лица, шей, массаж ушей**.

 II. Проверка домашнего задания: фронтальный опрос по теме «Разрушение зданий». (проводится в форме беседы с классом).

Перечислить причины разрушения зданий.

Воспроизвести алгоритм действий при разрушении зданий.

Правила поведения в завале.

Подача сигналов о помощи.

Чего нельзя делать при обрушении здания?

 III. Знакомство с новым материалом.

Сообщение темы урока.

 Сегодня наш разговор о различных газах. Мы узнаем, где используется газ, какой вред он может нанести человеку, как оказать первую помощь при отравлении газом.

Работа по теме урока:

Высказывания учащихся по теме урока (**по желанию**). Угарный газ. Научное название - оксид кислорода. В народе называют «невидимым ядом», «гуманным убийцей». Выделяется при горении при пожарах, в банях, в домах с печным отоплением. Получается в результате неполного сгорания топлива, когда преждевременно закрыта задвижка трубы. Угарный газ ядовит, не имеет цвета и запаха, поэтому очень коварен. Легче воздуха, поднимается вверх, поэтому при эвакуации следует передвигаться, пригнувшись к полу.

Перед записью в тетрадях выполняем упражнение для глаз:

Медленно посмотреть вверх - вниз, влево - вправо, круговые движения по часовой стрелке - против часовой стрелки.

Закрашивание взглядом поверхности доски.

Быстрое моргание.

 Запись в тетрадях:

Угарный газ - легче воздуха, не имеет запаха и цвета, ядовит.

Бытовой газ.

Многие из нас встречаются с ним ежедневно, это если в доме газовая плита.

 Запись в тетрадях:

Бытовой газ - не имеет цвета и запаха. Для определения его присутствия в квартире на газовой станции в него добавляют вещество ОДОРАНИТ для специфического запаха. Отравление газом опасно. Симптомы отравления газом:

1. Сильная головная боль.
2. Шум в ушах.
3. Тошнота.
4. Мышечная слабость.
5. Потеря сознания.

**Физкультурная минутка: Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяем руки!** Нам **сегодня не до скуки.**

**Приседание** с **хлопками: Вниз** - **хлопок и вверх** - **хлопок. Ноги, руки разминаем. Точно знаем** - **будет прок!**

**Крутим** - **вертим головой. Разминаем шею. Стой!** И на **месте** мы **шагаем, Ноги выше поднимаем.**

Потянулись, растянулись, Вверх и в стороны, вперед. И за парты все вернулись. Вновь урок у нас идет!

Работа с учебником.

Выборочное чтение статьи и ответы на вопросы.

1. Прочитайте, где можно отравиться угарным газом.
2. Прочитайте, где скапливаются подземные (грунтовые) газы, которые также не имеют ни цвета, ни запаха.
3. Прочитайте, какие действия необходимы для оказания первой помощи при отравлении газом.
4. Оказание первой помощи при отравлении газом.

вынести пострадавшего на свежий воздух

растереть тело, укутать, к ногам - грелки

дать вдохнуть нашатырный спирт

при необходимости сделать искусственное дыхание

вызвать «скорую помощь»

1. При утечке газа нельзя:

трогать электровыключатели, звонить в электрические звонки, лифтом.

пользоваться спичками и зажигалками

проверять утечку газа огнем (спичками, зажигалками)

6) При утечке газа надо:

перекрыть газ, не включая свет

открыть окна и двери

вызвать аварийную газовую службу по телефону 104

Профилактика отравления бытовым и угарным газом.

Итог урока:

О каком «гуманном убийце» мы говорили на уроке?

Как избежать отравления газом?

5. Домашнее задание: Ответить на вопросы параграфа учебника. Всем спасибо за урок!

 **Приложение 4**

Урок 4. План-конспект урока

«Опасные вещества».

Цели урока:

 1. Дать понятие об опасности средств бытовой химии, лекарств, недоброкачественных продуктов для жизни и здоровья человека.

 2. Развивать наблюдательность, умение распознавать опасность.

 3. Воспитывать пунктуальность в соблюдении инструкций для средств бытовой химии, для лекарств и продуктов питания.

Учебные вопросы:

* 1. Опасные вещества и степень их воздействия на человека.
	2. Правила обращения с опасными веществами в быту.

Оборудование урока:

* + 1. Виды средств бытовой химии (стиральный порошок, «крот», белизна ит.д.).
		2. Виды маркировок, символы и знаки.
		3. Средства для детей, шампуни, памятки.

Класс проветрен, освещение согласно нормативам.

Ход урока:

I. Организационный момент.

**Подровняйтесь, успокойтесь, спину держим прямо**

**Стоя делают точечный массаж лица, шей, массаж ушей.**

II. Знакомство с новым материалом, который также затрагивает вопрос пользования бытовым газом. В нужное время учащиеся сами излагают правила поведения, используя памятки.

Опасные вещества в доме - средства бытовой химии, можно разделить на 4 группы:

1. безопасные (не имеют предупредительных надписей)
2. относительно безопасные (наносят вред определенным участкам тела, например, слизистой носа).
3. огнеопасные (имеют предупредительные надписи)
4. ядовитые (с надписью «яд» или специальной маркировкой)

Рассказы учащихся об использовании и хранении средств бытовой химии у них дома.

Вывод: Главное условие безопасности в отношении химических веществ - не брать их без ведома взрослых и в их отсутствие.

К опасным веществам относится и бытовой газ.

Учащиеся сами воспроизводят действия при появлении запаха газа. При необходимости пользуются памятками.

Если появился запах газа:

Выключить конфорки газовой плиты.

Выключить электроприборы.

Перекрыть газовый кран.

Открыть окна, балкон, проветрить.

Если газ продолжает поступать, вызвать службу 104.

Лекарства. Эти спасительные вещества, если употребить их в большом количестве, и не по назначению врача, могут вызвать отравление и смерть.

К таким же результатам может привести разбитый градусник. Если термометр разбился, пары ртути могут вызвать отравление людей. Ртуть следует сразу собрать в контейнер и утилизировать.

**Физкультурная минутка. Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяем руки! Нам сегодня не до скуки.**

**Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем. Точно знаем — будет прок!**

**Крутим — вертим головой. Разминаем шею. Стой! И на месте мы шагаем, Ноги выше поднимаем.**

**Потянулись, растянулись. Вверх и в стороны, вперед. И за парты все вернулись. Вновь урок у нас идет!**

Отравление продуктами питания, если они приготовлены некачественно, истек срок годности, испортились вследствие неправильного хранения.

Запись в тетрадях. Как избежать отравления:

Не собирайте, не ешьте растения, грибы, ягоды, которые вам не известны.

Не употребляйте продукты, если истек срок годности, от них идет неприятный запах.

Не пользуйтесь грязной посудой.

Всегда мойте руки перед едой.

Итог урока.

- Назовите правила обращения с известными вам химическими веществами

- Как не отравиться пищевыми продуктами?

- Что будете делать, если ваш друг почувствовал себя плохо (подозрение на отравление)?

В конце урока подводим итог по пройденному материалу на тему «Правила поведения в быту». (**Рефлексия содержания материала**). Детям предлагается ответить на вопросы: что я узнал нового, было-ли трудно, что я понял, чему научился, что меня удивило, было-ли интересно? (**Обсуждение коллективное)**. Так можно оценить эффективность работы на уроке.

 Домашнее задание:

Чтение статьи учебника, ответы на вопросы.

Провести ревизию опасных веществ в доме, обсудить с родителями меры предосторожности при их использовании.

 Всем спасибо за урок!

 **Приложение 5**

**ОБРАЗЕЦ ВХОДНОГО ТЕСТ**

**Тест: Правила безопасного поведения в быту (5 класс).**

**1. Выберите возможную причину возникновения опасных ситуаций в квартире:**

а) отключение электроэнергии;

б) неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами; √

в) выключенные радиоприемник или электроплита.

**2. Укажите, какие данные необходимо назвать при вызове по телефону службы спасения:**

а) номер телефона и адрес;

б) причину вызова, свои имя и фамилию, номер телефона и адрес; √

в) адрес местожительства и номера рядом расположенных домов.

3. **Если загорелся телевизор, что вам** **не надо делать**:

а) стараться быстро выключить прибор;

б) засыпать огонь песком, землёй;

в) потушить водой. √

4. Придя домой, ты почувствовал запах газа. Взрослых нет дома. Что ты сделаешь в первую очередь? Из предложенных вариантов ответа **выбери правильный**.

а) зажгу спичку, чтобы проверить, где утечка газа;

б) позвоню родителям и спрошу у них совета;

в) открою окна и перекрою основной газовый вентиль. √

5. Твой приятель нашел открытый канализационный люк и предлагает спуститься и исследовать подземелье. Как ты поступишь?

а) спущусь обязательно. Ведь там можно увидеть столько интересного!

б) постараюсь его отговорить, объясню, что в подземельях может скапливаться ядовитый газ√

в) предложу товарищу сначала спуститься одному для разведки.

6. Какого цвета **должно быть** пламя газовой горелки:

а) красное;

б) голубое; √

в) жёлтое.

7. Чего **нельзя делать** в случае опасности землетрясения:

а) быстро выйти на улицу;

б) использовать лифт; √

в) спрятаться под кровать, стол, под парту.

8. Что **не обязательно делать**, когда ты вышел из дома на прогулку:

а) выключить газ, свет, воду и электроприборы;

б) написать записку родителям о своих планах и времени возвращения;

в) взять с собой интересную книгу. √

9. Что **не относится** к основным видам городских опасностей:

а) интенсивное движение городского транспорта;

б) наличие опасных для здоровья промышленных объектов;

в) наличие большого количества музеев, театров, библиотек. √

10. Напишите не менее трёх **средств тушения огня**:

1) огнетушитель, 2) вода, 3) песок.

11. Наиболее частая **причина затопления** жилища:

а) плохая вентиляция на кухне и в ванной;

б) повреждение отопительной системы, трубопровода; √

в) короткое замыкание в электросети.

**Приложение 6**

**ОБРАЗЕЦ ИТОГОВОГО ТЕСТА**

**Тест: Правила безопасного поведения в быту (5 класс)**

1. **Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города? Выберите правильные ответы.**

а) Скорая помощь;

б) служба городского пассажирского транспорта;

в) пожарная охрана;

г) служба спасения;

д) городская справочная служба;

е) служба связи;

ж) служба газа;

з) милиция;

и) служба погоды.

1. **Из предложенных вариантов выберите основные причины возникновения опасных ситуаций в квартире (доме):**

а) отключение электроэнергии;

б) неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;

в) отсутствие аварийного освещения;

г) неосторожное обращение с огнем;

д) отсутствие сигнализации;

е) криминогенные ситуации;

ж) небрежность;

з) выключенные радиоприемник или электроплита.

**3. Укажите основные причины затопления жилища:**

а) неисправность запорных устройств (кранов);

б) неисправность электропроводки и освещения;

в) протечки крыши;

г) сквозные трещины в перегородках;

д) аварийное состояние водопровода;

е) засорение системы канализации.

**4. Вы пришли из школы, разделись и пошли мыть руки. Включив свет в ванной комнате, вы видите, что на полу полно воды и она очень быстро прибывает. Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:**

а) взять тряпку и попытаться убрать воду;

б) если знаете, где отключается электричество, то выключить, или попросить сделать это кого-то из соседей;

в) позвонить в аварийную службу;

г) взять инструменты и ликвидировать причину затопления самостоятельно;

д) попытаться при помощи тряпок препятствовать распространению воды;

е) перекрыть воду, если в квартире есть вентиль;

ж) сообщить родителям.

**5. Отравление бытовым газом в квартире (доме) может произойти в результате:**

а) полного сгорания газа;

б) неполного сгорания газа;

в) отключения электроэнергии в квартире;

г) утечки газа.

**6. В бытовой газ добавляют специальное вещество для того, чтобы:**

а) увеличить или уменьшить давление газа;

б) изменить цвет газа, чтобы его было лучше видно;

в) обнаружить утечку газа по запаху.

**7. Придя домой, вы почувствовали запах газа. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность.**

а) позвонить родителям или в аварийную службу;

б) пойти к соседям и позвонить родителям или в аварийную службу;

в) открыть окна и двери;

г) проверить конфорки (если открыты, закрыть) и перекрыть основной вентиль подачи газа;

д) зажечь спичку, чтобы проверить, откуда идет газ;

е) зажечь спичку, чтобы определить место утечки газа.

**8. Вы случайно разбили дома ртутный термометр. Капельки ртути раскатились по полу. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:**

а) поиграть шариками ртути;

б) постараться их собрать веником в совок;

в) выбросить собранную ртуть в помойное ведро;

г) ничего не сказать родителям, чтобы не ругали;

д) сообщить родителям о случившемся;

е) поместить собранную ртуть в банку с водой.

**9. В каких случаях нужно покидать здание (квартиру) после взрыва:**

а) в любом случае;

б) в случае, если не разрушена лестничная клетка;

в) в случае угрозы обрушения конструкции здания;

г) в случае, если разрушена часть стены, и угрозы обрушения конструкции нет;

д) в случае начавшегося пожара.

**10. Выберите основные причины взрывов в жилых зданиях:**

а) неисправность системы водоснабжения;

б) утечка бытового газа;

в) неосторожное обращение с огнем;

г) незаконное хранение и неправильное обращение с взрывными устройствами;

д) нарушение правил эксплуатации бытовых электроприборов.

**11**. **Системы оповещения об опасности подразделяются на** (**дополнить**):

а) речевые;

б) световые;

в) \_\_\_\_\_\_\_\_ (звуковые)