

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В. П. Астафьева)  
Факультет биологии, географии и химии  
Кафедра биологии, химии и методики обучения

**Скачкова Анастасия Сергеевна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**СОЗДАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ОБЩЕШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Теория и методика естественнонаучного образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Зав. кафедрой

д.б.н., профессор Антипова Е.М.

---

Руководитель магистерской программы

к. пед. н., доцент Галкина Е.А.

---

Научный руководитель

к. пед. н., доцент Бережная О.В.

---

Обучающийся: Скачкова А.С.

---

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	7
1.1. Нормативно правовые документы, регламентирующие реализацию программы .....	7
1.2. Методические условия организации программы .....	8
ГЛАВА II. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	11
2.1. Гигиена и здоровый образ жизни .....	11
2.2. Формирование знаний основ гигиены и здорового образа жизни в общеобразовательной школе .....	14
ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА ОБЩЕШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	17
3.1. Актуальность создания программы .....	17
3.2. Содержание программы.....	19
ГЛАВА IV. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	29
4.1. Формирование мотивации .....	29
4.2 Оценка уровня мотивации к ведению здорового образа жизни .....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт нацеливает всех участников образовательного процесса на формирование личности, для которой здоровье является одной из ключевых ценностей жизни человека.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач государства. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» и Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Так как из всех компонентов вклад образа жизни на состояние здоровья самый существенный и составляет 50%, целью образовательной организации должно стать не только просвещение учащихся в области здоровьесбережения, а, в первую очередь, мотивация к сохранению собственного здоровья.

Формирование культуры здоровья и мотивации к ведению здорового образа жизни осуществляется на протяжении всей школьной жизни обучающихся и реализуется через все виды деятельности – урочную и внеурочную. Для того чтобы объединить все особенности организации, учебно-методический комплекс в единое целое, разработана программа здоровьесбережения на едином образовательном пространстве школы. Данные отечественных и международных исследований свидетельствуют о том, что за период обучения в школе состояние здоровья учеников лишь ухудшается. По этой причине, внедрение здоровьесберегающих программ в школы не теряет свою актуальность, а лишь стремительно растет.

Проблема: ФГОС нацеливает на формирование личности, для которой здоровье является одной из ключевых ценностей жизни человека. При этом данные исследований свидетельствуют о том, что за период обучения в школе состояние здоровья учеников лишь ухудшается. По этой причине, в

магистерской диссертации будет разработана общешкольная здоровьесберегающую программа, которая позволит целостно заняться воспитанием культуры здоровья, а также интегрировать ее во все области школьной жизни обучающихся, то есть как воспитать культуру здоровья обучающихся через общешкольную программу здоровьесбережения.

Объект исследования: воспитательная деятельность в области здоровьесбережения.

Предмет исследования: общешкольная программа здоровьесбережения.

Цель исследования: исследование влияния общешкольной программы здоровьесбережения на развитие мотивации к ведению здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу, законодательные акты и нормативные документы;

2. Разработать общешкольную программу здоровьесбережения, формирующую и развивающую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

3. Реализовать экспериментальное введение фрагментов программы здоровьесбережения.

4. Провести аналитическое анкетирования по определению изменения уровня мотивации к ведению здорового образа жизни.

Гипотеза исследования: уровень мотивации к ведению здорового образа жизни можно повысить с помощью проведения мероприятий, разработанных в рамках общешкольной программы здоровьесбережения.

При выполнении поставленных задач были использованы следующие методы:

- изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы, законодательных актов и нормативных документов;

- изучение и анализ проблемы в практике работы образовательных учреждений, передового педагогического опыта;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- разработка программы здоровьесбережения;
- постановка обучающего эксперимента в 6 классе;
- метод математической обработки данных.

Научная новизна работы является, что данная программа редко используется общеобразовательными учреждениями и в педагогической практике практически отсутствуют данные о результатах введения такой программы в области развития мотивации обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья.

Практическая значимость результатов исследования заключается в разработке общешкольной программы здоровьесбережения и апробация фрагментов данной программы на базе МОУ «Гимназия №3» г. Тейково, что сможет повысить мотивацию обучающихся к ведению здорового образа жизни.

База исследования: обучающиеся 5-6 классов образовательной организации МОУ «Гимназия №3» г. Тейково.

Выполнение выпускной квалификационной работы осуществлялось в три этапа:

На первом этапе (2022 г.) проводился подбор и анализ состояние проблемы исследования в психолого-педагогической, научно-педагогической и методической литературе. На данном этапе была сформулирована тема исследования, обоснована актуальность исследования, определены предмет, объект, цель и задачи исследования, выдвинута гипотеза, разработана методика исследования.

На втором этапе (2023-2024 гг.) изучение состояние проблемы в соответствии с темой исследования, проведение анализа состояния

мотивации к ведению здорового образа жизни, разработка программы здоровьесбережения, осуществление эксперимента в образовательном учреждении.

На третьем этапе (2024 г.) обработка, обобщение и оформление результатов эксперимента, написание текста диссертации, его корректировка.

Структура работы: введение, четыре главы, выводы, список литературы, включающий наименование.

Объем работы 82 страницы, таблицы - 6, рисунки - 6.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

## 1.1. Нормативно правовые документы, регламентирующие реализацию программы

Реализация общешкольной программы в рамках законов и нормативно-правовых актов представляет собой важную задачу для образовательных учреждений. В начале процесса необходимо четко определить соответствие программы действующим федеральным и региональным законодательным требованиям, что позволит избежать правовых несоответствий и обеспечит стабильное функционирование образовательного процесса.

Нормативные документы регламентирующие реализацию общешкольной программы здоровьесбережения:

- 1) Закон Российской Федерации «Об образовании» (утв. 29 декабря 2012 №273-ФЗ с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01 сентября 2024);
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 7 декабря 2022 г. № 568);
- 3) Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986)
- 4) СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, с изменениями на 22 мая 2019 года);

5) Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2010 г.);

6) Указ президента «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (07.05.2024 № 309)

7) Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы основного и среднего общего образования.

## **1.2. Методические условия организации программы**

Целевая программа, комплексная программа – это совокупность взаимоувязанных по срокам, исполнителям, ресурсам мероприятий (действий) производственно-технологического, научно-технического, социального, организационного и т.д. характера, направленных на достижение единой цели, решение общей проблемы [Агафонов, 2014].

Практически все образовательные организации имеют опыт комплексной работы по сохранению здоровья обучающихся. Здоровьесберегающая работа может отличаться методами и формами работы, наличием специалистов, особенностями материально-технического оснащения школы.

Какими основными характеристиками должна обладать программа?

1. Целостность. Здоровье обучающихся – связующий компонент всего образовательного процесса, который включает в себя: формирование и развитие навыков здорового образа жизни, развитие мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья. Формирование ответственного отношения к своему здоровью происходит на всех ступенях

образования, на всех учебных предметах, в первую очередь на предметах естественнонаучной области, занятий ОБЖ, внеурочной деятельности и общешкольных и классных мероприятиях. Эффективность таких программ зачастую остается довольно низкой, потому что мероприятия в рамках данных программ проводятся не регулярно и не систематически. При разработке таких программ образовательные организации ориентируются не на комплексный подход к здоровьесбережению, а на проведение разовых информационных и профилактических акций.

2. Интегративность. Методические рекомендации и комплекс заданий, разработанный объединением учителей, методистов и психологов, могут быть использованы как в рамках урочной, так и внеурочной деятельности. Они имеют комплексный, связующий характер, объединяя всех работников школы для решения одной задачи – воспитания личности с ответственным отношением к своему здоровью.

К сожалению, при организации работы по здоровьесбережению не учитываются школьные факторы риска, которые влияют на здоровье детей.

Как правило, в содержание таких программ включают следующие блоки:

- рациональная организация образовательного процесса;
- реализация дополнительного образования по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- физкультурно-спортивная работа в рамках деятельности школьных спортивных клубов;
- занятия с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и детьми инвалидами;
- лекции, беседы, диспуты.

Комплексная программа должна отвечать ряду требований, необходимыми для качественной работы школы. Ключевые требования к программе для общеобразовательных школ, направленной на

здоровьесбережение, разработанные Институтом возрастной физиологии Российской академии образования, отражены в таблице 1.

Таблица 1

Требования к общешкольной программе здоровьесбережения

Требование	Характеристика
Актуальность	Способность программы быть нацеленной на решение наиболее значимых проблем, которые могут влиять на будущее образовательной организации
Рациональность	Определение целей и методов их достижения, которые позволяют получить максимально полезный результат с учетом имеющихся проблем и ресурсов
Реалистичность	Обеспечение соответствия между желаемыми целями и возможными средствами для их достижения.
Целостность	Гарантия полноты действий, необходимых для достижения поставленных целей, а также согласованности связи между этими действиями
Контролируемость	Способность программы ясно определить конечные и промежуточные цели и предостерегать отклонения от них
Чувствительность к сбоям	Способность программы своевременно обнаруживать отклонения от предполагаемых целей и предусматривать возможные проблемы и угрозы

## ГЛАВА II. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### 2.1. Гигиена и здоровый образ жизни

Гигиена (от ὑγίεια «здоровье») — медицинская наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятных и профилактики неблагоприятных воздействий [Зайцев, 2001].

Рассмотрим более подробно проблему здоровья именно детей. Согласно данным Госкомсанэпиднадзора России, абсолютно здоровых детей среди сегодняшних первоклассников всего лишь 20% [16]. Но данным института возрастной физиологии РАО, 30-35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания.

Аналогичные данные приводит Научный центр здоровья детей РАМН - «каждый третий ребёнок, поступающий в школу, не готов (по состоянию здоровья) к систематическому обучению в школе».

Уровень заболеваемости школьников растёт от младших классов к старшим. Так, по данным профилактических медицинских осмотров последних лет в школах Российской Федерации, за первый год обучения в школе острота зрения снижается у 2,56% осмотренных, а к окончанию школы, ещё у 9,21%. Диагноз «сколиоз» имеет менее 1% первоклассников и 3,43% выпускников. Аналогичная картина, и по другим заболеваниям. «В итоге в выпускных классах до 62% учащихся считаются больными, что ограничивает выбор профессии..., поднимает проблему репродуктивного здоровья» [Баранов, 2014].

При этом тревогу вызывает не только физиологическое, но и психическое здоровье школьников: только 35% выпускников можно считать психически здоровыми.

На основании данных Научного центра здоровья детей Российской Академии Медицинских Наук (РАМН) сейчас 70% детей страдают от

гиподинамии; у 50% школьников наблюдаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 30% школьников имеют нарушения в сердечно-сосудистой системе [РАМН].

Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность - 20%;
- окружающая среда - 20%;
- уровень медицинской помощи - 10%;
- образ жизни - 50%

То есть, 50% всех заболеваний, возникающих в течение жизни, появляются из-за неправильного образа жизни. Значит, в наших силах повлиять на собственное здоровье.

Поскольку значительное время ребёнок находится в школе, образовательное учреждение также оказывает влияние на изменение здоровья детей. По данным Министерства образования России, факторы внутришкольной среды влияющих на здоровье школьников составляют 21%. И школа же может предотвратить развитие заболеваний, осуществляя пропаганду и просвещение в области здорового образа жизни.

Школьные факторы риска, которые были выявлены в результате многолетней работы в данном направлении Институтом возрастной физиологии Российской академии образования, представлены в рисунке 1.



Рисунок 1 – Факторы риска здоровья школьников

А также к факторам риска относится: психологическое неблагополучие школы, неэффективность управленческих решений, недостаточный уровень медицинского обеспечения, слабая профилактика «школьных болезней», информационная перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса, авторитарная педагогическая практика, нерациональная организация и недостаточная индивидуализация образовательного процесса [Институтом возрастной физиологии Российской академии образования].

Сила этих факторов проявляется в их комплексном и системном, продолжительном и непрерывном воздействии в течение 11 лет. Таким образом, даже при незначительном влиянии каждого из них, их общее воздействие остается значимым.

## **2.2.Формирование знаний основ гигиены и здорового образа жизни в общеобразовательной школе**

ЗОЖ помогает предотвратить многие заболевания, такие как сердечно-сосудистые болезни, диабет, ожирение и даже некоторые виды рака. Кроме того, он способствует улучшению общего самочувствия, повышению энергии и настроения.

Так что же включает в себя ЗОЖ? Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы [Кучма, 2011].:

Основные элементы здорового образа жизни:

1.Правильное питание. Сбалансированное питание является основой для поддержания здоровья. Оно включает в себя употребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Старайтесь избегать фастфуда, сахара и соли, а также пить больше воды.

2. Регулярные физические упражнения. Физическая активность помогает укрепить мышцы, улучшить кровообращение и снизить риск развития заболеваний. Выберите вид спорта или активности, который вам нравится, и занимайтесь им регулярно.

3. Отказ от вредных привычек. Курение, употребление алкоголя и других вредных веществ могут нанести серьёзный вред здоровью. Отказ от них поможет вам сохранить здоровье и улучшить качество жизни.

4. Соблюдение режима дня. Регулярный сон и отдых важны для восстановления сил и энергии. Старайтесь спать не менее 7–8 часов в сутки и находить время для отдыха и релаксации.

5. Управление стрессом. Стресс может негативно сказаться на здоровье. Научитесь справляться со стрессом с помощью методов релаксации, таких как йога, медитация или глубокое дыхание.

6. Гигиена и уход за собой. Соблюдение правил гигиены помогает предотвратить распространение инфекций и болезней. Регулярно мойте руки, чистите зубы и принимайте душ.

7. Профилактика заболеваний. Регулярные медицинские осмотры и прививки помогут вам предотвратить развитие многих заболеваний.

8. Позитивное мышление. Позитивный настрой и уверенность в себе помогают преодолевать трудности и достигать целей.

Работа по формированию и развитию знаний, умений и навыков, включающие все элементы здорового образа жизни, ведется на всех школьных предметах с 1 по 11 класс. Особое внимание им уделяется на уроках биологии и основ безопасности и защиты родины.

В общеобразовательных школах существует общешкольная программа здоровьесбережения, которая продолжает развивать мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья благодаря общешкольным мероприятиям: недели здоровья, спортивные мероприятия, акции и многое другое.

Основные направления работы по формированию ЗОЖ в школе [Филиппов, 2017]:

- Образовательные программы. Включение в учебный план уроков и лекций о здоровом образе жизни, правильном питании, вреде курения и алкоголя, важности физической активности.

- Спортивные мероприятия. Организация спортивных соревнований, эстафет, дней здоровья, походов и экскурсий.

- Пропаганда ЗОЖ. Проведение конкурсов рисунков, плакатов, стенгазет на тему ЗОЖ, организация встреч с известными спортсменами и врачами.

- Работа с родителями. Вовлечение родителей в процесс формирования ЗОЖ у детей, проведение совместных мероприятий, консультаций и семинаров.

- Создание здоровой среды. Обеспечение чистоты и порядка в школе, проветривание помещений, контроль с достаточным освещением.

- Психологическая поддержка. Работа с психологом по вопросам самооценки, управления стрессом и развития коммуникативных навыков.

- Мониторинг и оценка результатов. Регулярное проведение опросов и тестов для оценки уровня знаний и навыков учащихся в области ЗОЖ.

- Сотрудничество с местными организациями. Привлечение специалистов из медицинских учреждений, спортивных школ и других организаций для проведения лекций и мастер-классов.

- Развитие инфраструктуры. Создание условий для занятий спортом и физической активностью, включая ремонт и оснащение спортивных залов и площадок.

- Поощрение и мотивация. Награждение учащихся за достижения в области ЗОЖ, предоставление льгот и бонусов.

Работа по формированию ЗОЖ должна быть комплексной и систематической. Только такой подход позволит достичь желаемых результатов и воспитать здоровое поколение.

## **ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА ОБЩЕШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

### **3.1. Актуальность создания программы**

Образование - основной, один из важнейших элементов социально культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психического здоровья подрастающего поколения.

Для решения данной задачи в 2010 г. Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей.

Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа».

Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся: модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья,

сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - здорового.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья учащихся и педагогов нашей школы, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Для разработки программы по здоровьесбережению на 2024-2029 годы был проведён мониторинг заболеваний учащихся за последний год, исследованы проблемы социального и нравственного характера.

Среди учащихся гимназии на 2023 год определены следующие группы здоровья: первой группы составляют 9%, второй 40%, третьей – 49%, 2% - четвертой и пятой групп здоровья. Данные исследований свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается.

Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы — это формирование здорового образа жизни. Была поставлена цель на активное формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Работа в школе идёт по следующим направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена) и создание в школе здоровьесберегающей среды, которая способствует достижению личности полноценного формирования, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию.

2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья в рамках работы урочной и внеурочной деятельности.

3. Проведение родительских собраний в формате мастер-классов и лекций по темам: возрастных физиологических изменений, сенситивных периодов развития личности, правильного питания и способов борьбы со стрессовым состоянием.

### **3.2. Содержание программы**

#### Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. По данным Министерства образования России, факторы внутришкольной среды влияющих на здоровье школьников составляют 21%. По этой причине программа должна быть нацелена на создание общешкольной здоровьесберегающей среды, сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа рассчитана на 2025-2029 гг.

Программа нацелена на развитие мотивации к ведению здорового образа жизни и поддержании физического, психического, духовного, психического, нравственного и социального здоровья.

Физическое здоровье включает:

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).

- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение).

- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье — это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье — это комплекс характеристик мотивационной и потребности - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

Цели программы:

1. Создание в ОУ организационно - педагогических, материально - технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;

2. Усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;

3. Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;

4. Развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;

5. Обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья;

6. Разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников гимназии.

Задачи программы:

1. Отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы, гигиенического нормирования учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;

2. Реализовать комплекс мероприятий, включенных программу воспитания школы, направленную на формирование и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни;

3. Организовать планомерное введение сбалансированного питания обучающихся;

4. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

5. Проведение родительских собраний в рамках просвещения в области возрастных особенностей обучающихся и их психологического здоровья;

6. Развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся.

Основание программы здоровьесбережения:

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка.

2. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.

3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества и

консолидации органов образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Участники программы:

- Обучающиеся,
- Администрация школы
- Психолого-педагогический состав школы
- Классные руководители,
- Медработник,
- Родители.

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Будет сформирована система физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.

2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.

3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.

4. Будет создан банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико-психолого-педагогического сопровождения учащихся.

5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний педагогического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

Материально-техническое обеспечение:

В гимназии № 3 созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территория гимназии ограждена забором. На территории школы расположена многофункциональная спортивная площадка. Здание подключено к городским инженерным сетям – холодному и горячему водоснабжению, отоплению.

Материально–техническая база – это необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально-технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному учреждению. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом.

В школе просторные, оборудованные кабинеты, игровые комнаты, столовые (организовано горячее питание, разнообразное меню), медицинский кабинет, актовый зал, 1 спортивный зал с инвентарем и необходимым оборудованием, спортивная площадка - стадион для активных игр и прогулок. Кабинеты-классы обеспечены необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающим гигиеническим требованиям. Школа подключена к сети Internet. Используется лицензионное программное обеспечение. Информационно-коммуникативные технологии широко используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформление работ, создания презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, общешкольных научно-практических конференций, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

Программа включает в себя дополнение к программе воспитания, работу с родителями и программу внеурочной деятельности (приложение 1).

Общешкольные мероприятия

Четверть	План мероприятий
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация дежурства по школе и по классам (в течение года)</li> <li>- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности</li> <li>- Проверка кабинетов и других помещений школы на соответствие санитарно-гигиеническим нормам (в течение года)</li> <li>- Организация горячего питания в школе (в течение года)</li> <li>- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению</li> <li>- Проведение методических объединений и встреча с управляющим советом гимназии (родителями) для предложений по улучшению работы школы в области здоровьесбережения</li> <li>- Проведения спортивного мероприятия «Осенние велогонки»</li> <li>- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма</li> <li>- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни</li> <li>- Регистрация новых учащихся на сайте ГТО</li> <li>- Проведение субботника на территории гимназии</li> <li>- Организация спортивного мероприятия «Веселые старты»</li> </ul>

	для начального звена
II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие семей гимназии в городском мероприятии «Мама, папа, я – здоровая семья»</li> <li>- Подготовка команд и их участие в городской спартакиаде по направлениям: легкая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, шахматы, шашки</li> <li>- Акция «Вредные привычки», подготовка плакатов на выставку</li> <li>- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом</li> <li>- Участие в социальной акции для помощи приютов</li> <li>- Организация выходов класса эстетической направленности (спектакли, постановки, концерты)</li> </ul>
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация группы мероприятий для 1-11 классов «Неделя здоровья», включающие: <ul style="list-style-type: none"> <li>1) проведение классных часов по теме «Здоровое питание»,</li> <li>2) открытых уроков по биологии «Вредные привычки и способы борьбы с ними», «Экологические проблемы сегодня», «Я то, что я ем»</li> <li>3) организация квеста для 7-8 классов «Сбереги свое тело»</li> </ul> </li> <li>- Всемирный день здоровья</li> <li>- Организация группы мероприятий для 1-11 классов «Неделя науки»</li> <li>- Участие в городском забеге учащихся 7-10 классов</li> </ul>

IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Благоустройство школьной территории</li> <li>- Тестирование ВФСК ГТО</li> <li>- Проведение экскурсий на природу для развития эстетического и экологического воспитания</li> <li>- Проведения группы общешкольных мероприятий, посвященных Всемирному дню защиты окружающей среды</li> <li>- Проведение субботника на территории гимназии</li> <li>- Проведение методических объединений и встреча с управляющим советом гимназии (родителями) для подведения итогов реализации программы здоровьесбережения, внесение коррективов в планирование</li> </ul>
----	--

План проведения родительских собраний и тематических встреч

Таблица 3

Тематическое планирование

Дата	Тема мероприятия
08.09.2023	Встреча с управляющим советом гимназии (родителями) для предложений по улучшению работы школы в области здоровьесбережения
13.10.2023	Родительское собрание по теме «Здоровое школьное питание»
15.12.2023	Родительское собрание по теме «Вредные привычки, как массовая проблема школьного возраста, и способы борьбы с ними»
13.03.2024	Родительское собрание по теме «Физиологические и психологические возрастные изменения подросткового

	возраста»
16.05.2024	Родительское собрание по теме «Спорт как основа здорового тела»
30.05.2024	Встреча с управляющим советом гимназии (родителями) для подведения итогов реализации программы здоровьесбережения, внесение коррективов в планирование

# ГЛАВА IV. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

## 4.1. Формирование мотивации

Мотивация — это побуждение к интенсивной деятельности личностей, коллективов, групп, связанное со стремлением удовлетворить конкретные потребности [Зайцев, 2001].

Ряд исследователей (К. Мадсен) рассматривают мотивацию как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение, как совокупность мотивов.

Мотив – это предмет потребности, материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане [Леонтьев, 2005].

Наиболее простое определение мотива в рамках этой теории А. Н. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна: «Мотив — это опредмеченная потребность».

Мотив деятельности выступает как материальный или идеальный.

Мотивация здорового образа жизни представляет собой целостную систему осознанных побуждений, направляющих проявления личности (нравственные, духовные, физические) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни возможно только через осмысление учащимися значимости здоровья. Потребность в сохранении и укреплении здоровья продуцирует убежденность в необходимости здоровой жизнедеятельности, активность проявлений в различных сферах жизни с позиции ценности здоровья [Климчук, 2008].

Мотивированная деятельность человека является наиболее эффективной. Осознанная мотивация здорового образа жизни способствует

деятельности, направленной на развитие и сохранении нравственного, психического и физического здоровья человека.

Мотивация здорового образа жизни формируется на базе возрастного и деятельностного направлений. Возрастное направление включает в себя воспитание мотивации здоровья с раннего детства, с учетом психофизиологических особенностей ребенка. Деятельностное направление реализуется через оздоровительную деятельность по отношению к себе, формирование новых качества путем систематических разнонаправленных упражнений. Опыт оздоровительной деятельности создает соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье [Капитонов, 2012].

А.К. Маркова выделила следующие уровни развития учебной мотивации у школьников:

1. Отрицательное отношение к учению. Преобладают мотивы избегания неприятностей, наказания. Объяснение своих неудач внешними причинами. Неудовлетворенность собой и учителем, неуверенность в себе.

2. Нейтральное отношение к учению. Неустойчивый интерес к внешним результатам учения. Переживание скуки, неуверенности.

3. Положительное, но аморфное, ситуативное отношение к учению. Широкий познавательный мотив в виде интереса к результату учения. Широкие нерасчлененные социальные мотивы ответственности. Неустойчивость мотивов.

4. Положительное отношение к учению. Познавательные мотивы, интерес к способам добывания знаний.

5. Активное, творческое отношение к учению. Мотивы самообразования, их самостоятельность. Осознание соотношения своих мотивов и целей.

6. Личностное, ответственное, активное отношение к учению. Мотивы совершенствования способов сотрудничества в учебно-познавательной

деятельности. Устойчивая внутренняя позиция. Мотивы ответственности за результаты совместной деятельности.

Данные уровни указывают направление процесса формирования мотивов. За частую, необходимость проходить с весь путь с самых низких уровней отсутствует. При определенной организации учебной деятельности большинство учеников с самого начала работают на положительной познавательной мотивации, уровни отрицательной мотивации у них отсутствуют. Однако если у школьника сложилась отрицательная мотивация, то задача учителя – обнаружить ее и найти способы коррекции.

Формирование мотивации происходит в несколько этапов.

#### 1. Диагностика мотивации учения.

Происходит через наблюдение за учащимися, выявление особенностей, склонностей. Также используется тестирование учащихся на определение уровня мотивации. Вопросы составляются таким образом, чтобы выявить наличие трех видов мотивов учения: внутренних, внешних положительных и внешних отрицательных.

#### 2. Реализация методов по формированию мотивации учащихся.

Наиболее значимыми в этой работе можно считать следующие установки и действия учителя:

- учет возрастных особенностей школьников;
- совместный с учащимися выбор средств по достижению цели;
- использование коллективных и групповых форм работы;
- использование проблемных ситуаций, споров, дискуссий;
- использование игровых технологий;
- создание атмосферы взаимопонимания и сотрудничества и т.д.

3. Формирование учебной мотивации на уроках/занятиях по внеурочной деятельности.

#### 4. Оценка уровня мотивации после проведения.

Для того чтобы повысить мотивацию учащихся необходимо использовать весь арсенал методов организации и осуществления учебной деятельности: словесные, наглядные и практические методы, репродуктивные и поисковые методы, методы самостоятельной учебной работы и работы под руководством учителя [Воронов, 2016].

Для определения уровня мотивации учащихся к ведению здорового образа жизни использовались критерии, выделенные М. В. Вороновым, А. А. Токмановым. Три основных критерия – когнитивный, поведенческий, эмоционально-ценностный. Показатели критерия подробно описаны в таблице 4.

Таблица 4

Критерии мотивации к ведению здорового образа жизни

Критерий	Показатель
Когнитивный	Позволяет определить осведомлённость, информированность студентов в области здоровья и способов его сохранения. Общие знания о здоровье человека и особенностях его сохранения. Знание о факторах, которые отрицательно и положительно влияют на состояние здоровья человека. Знания о способах сохранения и укрепления здоровья
Поведенческий	Позволяет определить соответствие действий и поступков студентов требованиям здорового образа жизни (закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек и др.) Осознанность собственных действий по сохранению и укреплению здоровья. Соответствие действий и поступков требованиям здорового образа жизни

	(отсутствие вредных привычек, закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены и др.). Осуществление активных действий по сохранению и укреплению здоровья
Эмоционально – ценностный	Позволяет определить особенности отношения студентов к собственному здоровью Переживание за собственное здоровье, стремление к его сохранению. Оценочные суждения, характеризующие активно положительное эмоциональное отношение обучающихся к собственному здоровью. Наличие личностной мотивации учащихся к здоровому образу жизни и сформированность системы ценностей и потребностей в оздоровительной деятельности по сохранению и укреплению здоровья

На основе комплексного учета показателей М.В. Воронов и А.А. Токманов определили и охарактеризовали уровни сформированности к сохранению и укреплению здоровья: высокий, средний и низкий.

Высокий уровень сформированности мотивации к сохранению и укреплению здоровья характеризуется наличием знаний и хорошей осведомлённостью в области здоровья человека; факторов, влияющих на него; способов его сохранения. Обучающиеся с высоким уровнем мотивации к сохранению и укреплению здоровья присущ интерес к проблемам здоровья, новым достижениям в науке о способах его сохранения; стремление к сохранению собственного здоровья дополняется осознанностью собственных действий по его сохранению и укреплению. Для высокого уровня сформированности мотивации к сохранению и укреплению здоровья характерно наличие у учащихся активно положительного эмоционального

отношения к ведению здорового образа жизни; высокий уровень мотивации к сохранению и укреплению здоровья; владение умениями и навыками оздоровительной деятельности, здорового образа жизни. Обобщаясь присуща внутренняя личностно-смысловая мотивация по его сохранению и ответственное отношение к собственному здоровью, проявляющаяся в соответствующих действиях и поступках [Воронов, 2016].

Средний уровень сформированности мотивации учеников к сохранению и укреплению здоровья проявляется в виде фрагментарной осведомлённости учащихся в сфере здоровья и здорового образа жизни. Характеризуется ограниченными теоретическими знаниями о путях и способах сохранения и укрепления здоровья, недостаточной систематизацией этих знаний; наличием у меняющегося эмоционального отношения к оздоровительной деятельности; недостаточной личностной мотивацией к оздоровительной деятельности, к сохранению и укреплению здоровья; фрагментарным (частичным) ведением здорового образа жизни. Таким ученикам свойственно ситуативно-позитивное эмоциональное отношение (наличие интереса) к сохранению собственного здоровья; их позиция в действиях и поступках определяется как положительно неустойчивая; им присуща преимущественно внешняя и внутренняя мотивация (а не внутренняя личностно-смысловая) о необходимости сохранения здоровья; отмечается ситуативный уровень инициативности, недостаточная стабильность во взглядах и убеждениях по сохранению здоровья [Воронов, 2016].

Низкий уровень сформированности мотивации к сохранению и укреплению здоровья характеризуется недостаточными знаниями обучающихся о здоровье человека, путях и способах его сохранения и укрепления; факторах, которые на него влияют. Отмечается наличие ситуативного и неустойчивого интереса к получению новых знаний о здоровье; отсутствие самостоятельности в поиске новой информации по этой

проблеме; пассивное эмоциональное отношение к оздоровительной деятельности, низкий уровень личностной мотивации к сохранению и укреплению здоровья; отсутствие умений и навыков оздоровительной деятельности; несоответствие действий и поступков студентов требованиям здорового образа жизни. Учащиеся с низким уровнем мотивации к сохранению и укреплению здоровья свойственны отсутствие постоянных и устойчивых убеждений о необходимости сохранения здоровья; пассивность в проявлении конкретных действий, линия поведения в значительной степени зависит от внешнего воздействия. Ученики, отнесённые к этому уровню, безынициативны, неэмоциональны; у них отмечается несформированность ценностного отношения к здоровью. При таком уровне мотивации обучающиеся не демонстрируют понимания, осмысленности собственных побуждений, у них выражена внешняя мотивация и отсутствует внутренняя личностно-смысловая мотивация к сохранению и укреплению здоровья [Воронов, 2016].

#### **4.2 Оценка уровня мотивации к ведению здорового образа жизни**

Апробация фрагментов программы проводилась на базе МОУ Гимназии № 3 Ивановской области, г. Тейково. В ее реализации принимали участие ученики 5-6 классов (10-13 лет), в проведении общешкольных мероприятий принимали участие также и учащиеся других классов.

Экспериментальная группа 5 класса составом 12 мальчиков и 18 девочек возрастом 10-12 лет. Для точности результатов эксперимента также была взята контрольная группа (параллельный класс). Контрольная группа включала 20 ученика 10 девочек и 10 мальчиков. У обеих групп производилось входное и итоговое анкетирование. Входное – начало года, в сентябре. Итоговое – на конец года, в мае.

Для определения уровня мотивации был использован метод анкетирования, включающий в себя вопросы:

- I. Когнитивный критерий (теоретическая осведомленность)
  1. «Сколько часов сна необходимо человеку в сутки?»
  2. «Что относится к психоактивным веществам?»
  3. «Какое количество килокалорий должен потреблять человек вашего возраста?»
  4. «Знаете ли вы, что делать, если вы заблудились в лесу?»
  5. «Умеете ли вы оказать первую помощь при таких травмах как растяжение, вывих и ушиб?»
  6. «Какие методы для снятия стресса вы знаете?»
  7. «Знаете ли вы как бороться с вредными привычками?»
  8. «Какое количество времени в день можно проводить за компьютером и телефоном без вреда для здоровья?»
  9. «Что полезнее пить в течение дня – воду или сладкую жидкость (сок, газировка)?»
  10. «Какими правилами нужно руководствоваться для составления своего меню?»

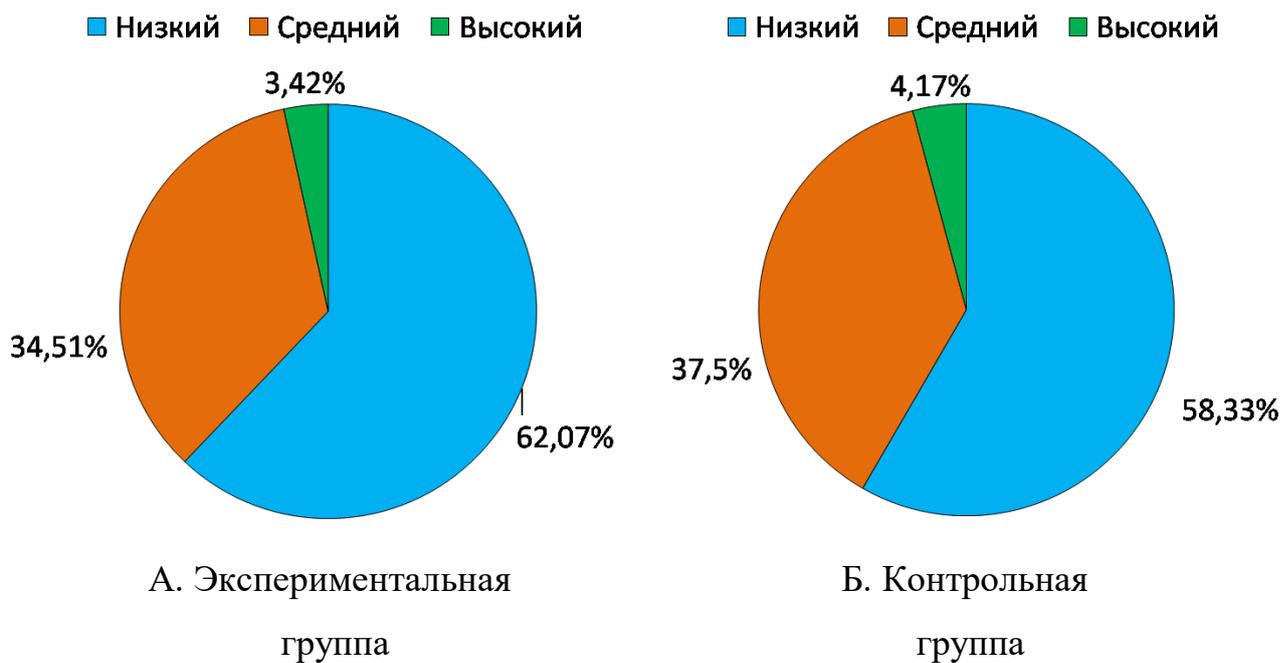


Рисунок 2 – Результаты входного контроля по когнитивному критерию

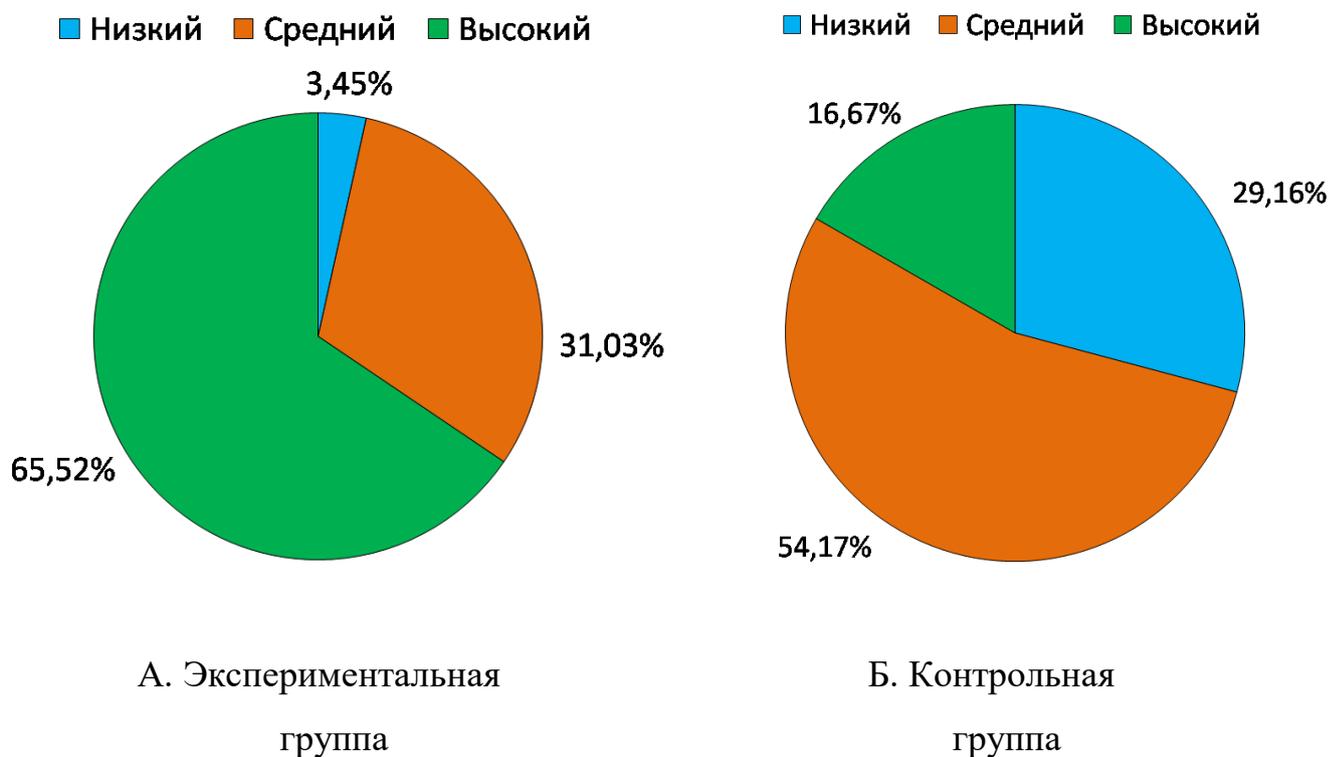


Рисунок 3 – Результаты итогового контроля по когнитивному критерию

## II. Поведенческий критерий (деятельность)

1. «Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?»
2. «Какова продолжительность вашей тренировки (зарядки)?»
3. «Сколько раз в неделю вы съедаете фастфуд (шаурма, смайк, бургер и т.д.)?»
4. «Являетесь ли вы активный/пассивный курильщиком?»
5. «Умеете ли вы бороться со стрессом?»
6. «Делаете ли вы утром зарядку?»
7. «Закаливаетесь ли вы?»
8. «Остаетесь ли вы рядом с человеком, если он курит сигарету (в том числе электронную)?»
9. «Чего вы пьете в течение дня больше – воды или сладкой жидкости (сок, газировка)?»
10. «Какие методы для снятия стресса вы используете?»

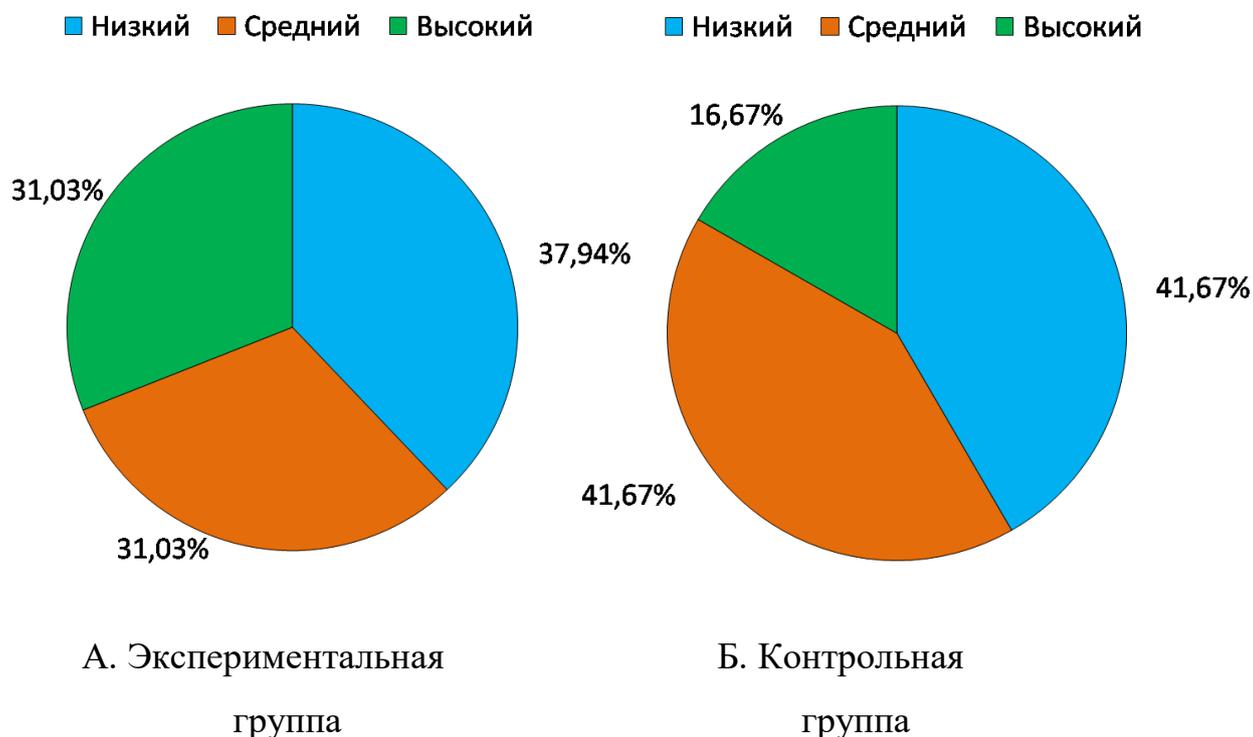


Рисунок 4 – Результаты входного контроля по поведенческому критерию

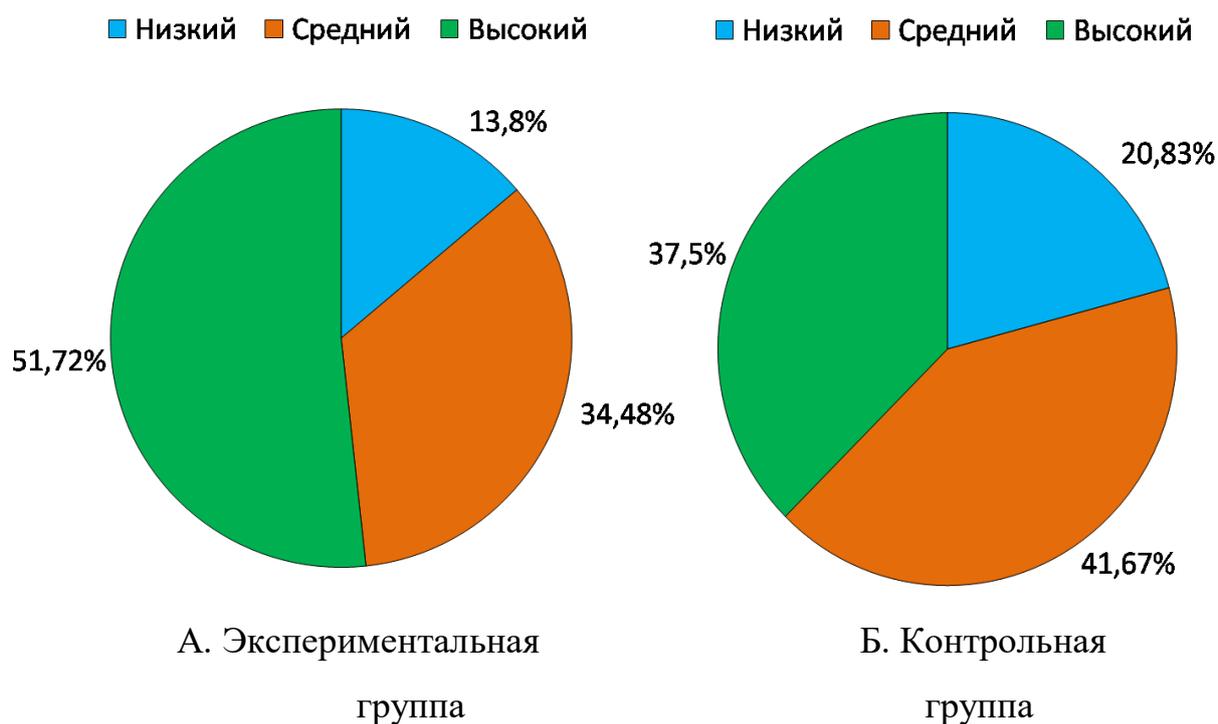


Рисунок 5 – Результаты итогового контроля по поведенческому критерию

### III. Эмоционально-ценностный критерий (собственное отношение к здоровью)

1. «Как часто вы чувствуете себя уставшим, без сил?»
2. «Готовы ли вы отказаться от любимой еды, если узнаете, что она принесет вред здоровью?»
3. «Что является определяющим для вас в выборе мебели: красота, удобство, экологичность или цена?»
4. «Готовы ли вы перестать общаться с человеком, если чувствуете, что рядом с ним становитесь несчастнее?»
5. «Согласны ли вы с выражением – «В здоровом теле – здоровый дух»?»

6. «Какой отдых вы предпочитаете: активный – прогулка, поход на Столбы или пассивный – посмотреть фильм на диване, поиграть в телефоне?»

7. «Какие эмоции у вас вызывает курящий человек?»

8. «Можете ли вы сказать про себя, что вы – здоровый человек?»

9. «Есть ли в вашем окружении ярые противники здорового образа жизни?»

10. «Давали ли вы советы или рекомендации близким, чтобы помочь ему завязать с вредной привычкой (курением, перееданием и т.д.)»

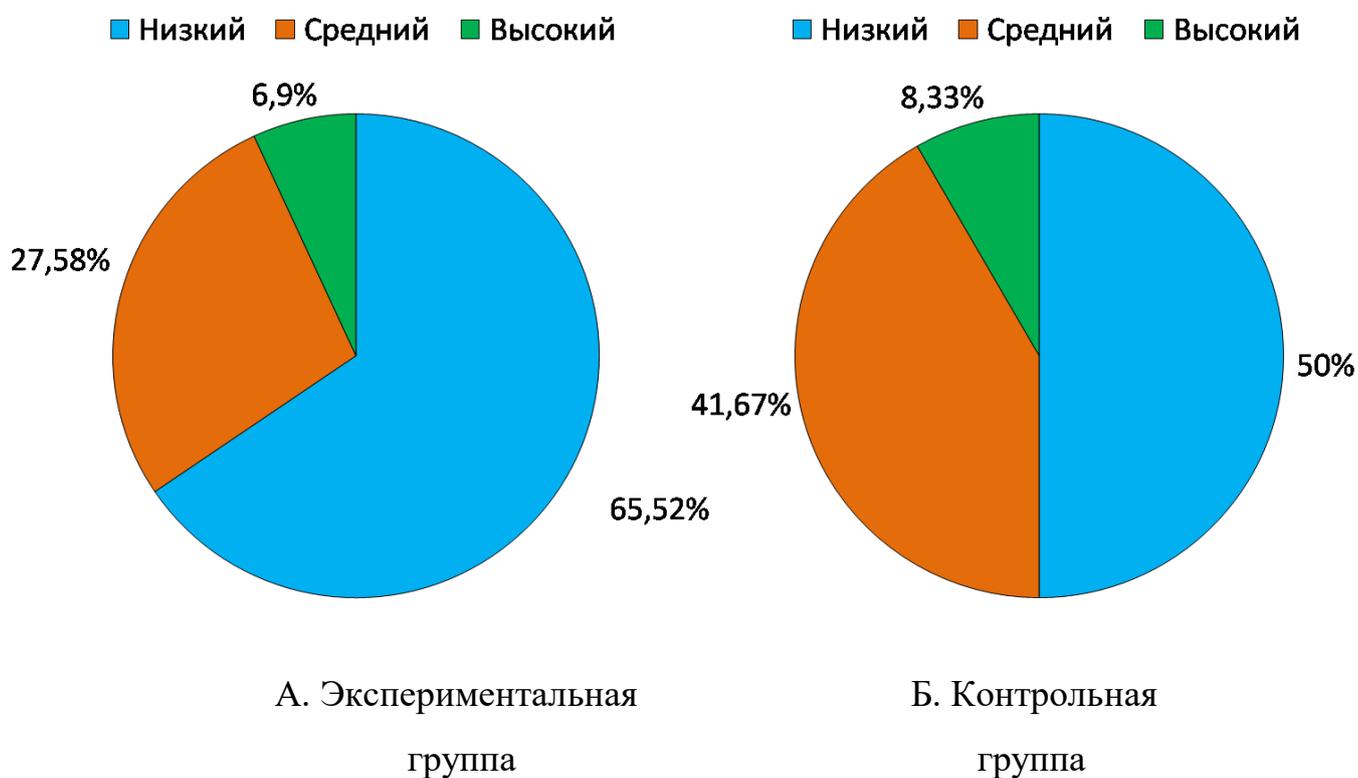


Рисунок 6 – Результаты входного контроля по эмоционально-ценностному критерию

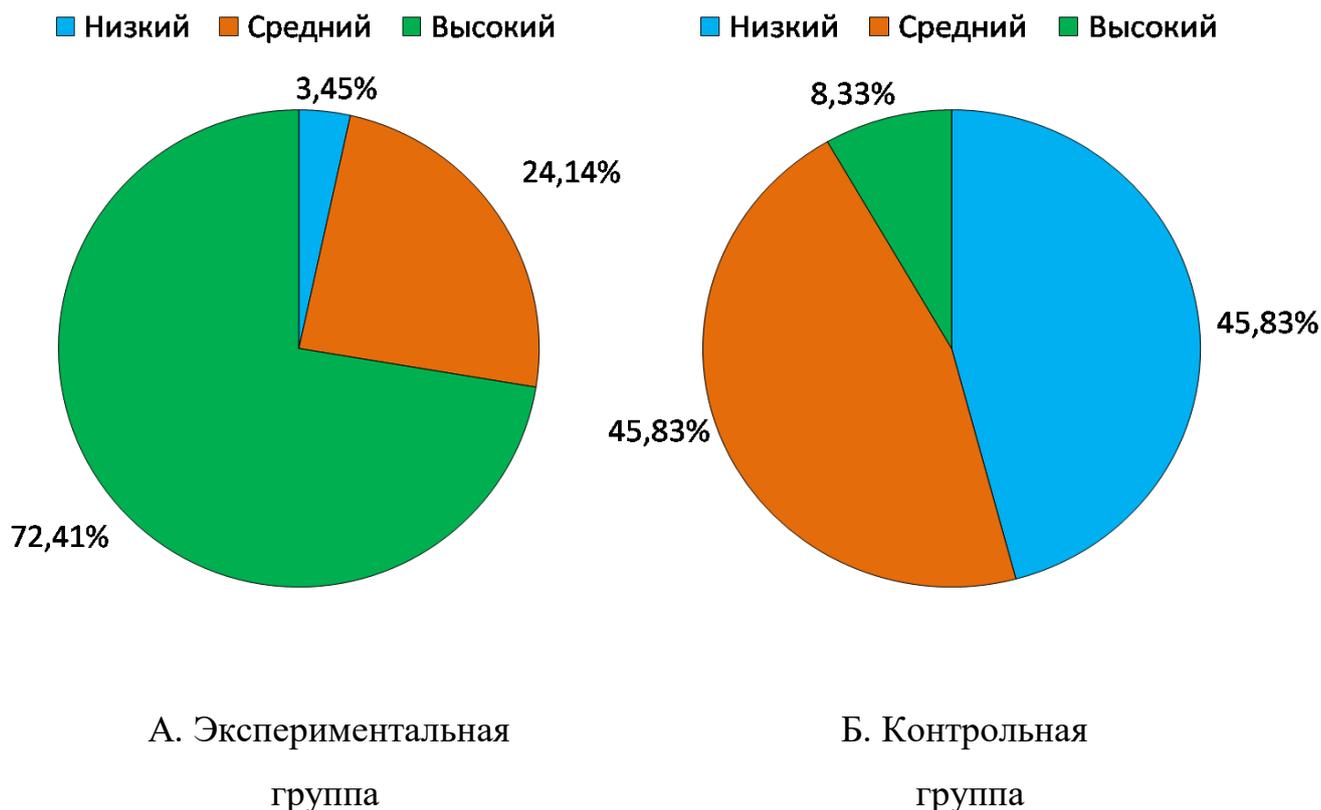


Рисунок 7 – Результаты итогового контроля по эмоционально-ценностному критерию

В соответствии с критериями по результатам анкетирования был определен низкий уровень мотивации, характеризующийся неустойчивым интересом к получению новых знаний о здоровье; отсутствие умений и навыков оздоровительной деятельности; не демонстрируют понимания, осмысленности собственных побуждений, у них выражена внешняя мотивация и отсутствует внутренняя личностно-смысловая мотивация к сохранению и укреплению здоровья.

После проведенных занятий по курсу внеурочной деятельности, работы с родителями и проведении общешкольных мероприятий уровень мотивации можно характеризовать как высокий, отличающийся высоким уровнем знаний и хорошей осведомленностью в области здоровья человека; факторов,

влияющих на него; способов его сохранения; присуща внутренняя личностно-смысловая мотивация по его сохранению и ответственное отношение к собственному здоровью, проявляющаяся в соответствующих действиях и поступках.

Проанализировав и сопоставив результаты входного и итогового контроля, можно сделать вывод, что с помощью введения фрагментов программы здоровьесбережения удалось повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни по всем критериям.

У экспериментальной группы были реализованы все фрагменты общешкольной программы – общешкольные и муниципальные мероприятия, внеурочная деятельность и работа с родителями. Контрольная группа участвовала только в мероприятиях школы.

В соответствии с критериями был определен уровень мотивации к ведению здорового образа жизни. У контрольной и экспериментальной группы уровень мотивации к ведению здорового образа жизни вырос. У экспериментальной группы замечен существенный прирост, что показывает положительное действие целостной программы, действующей во всех аспектах жизни школьника, на формирование и развитие мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья.

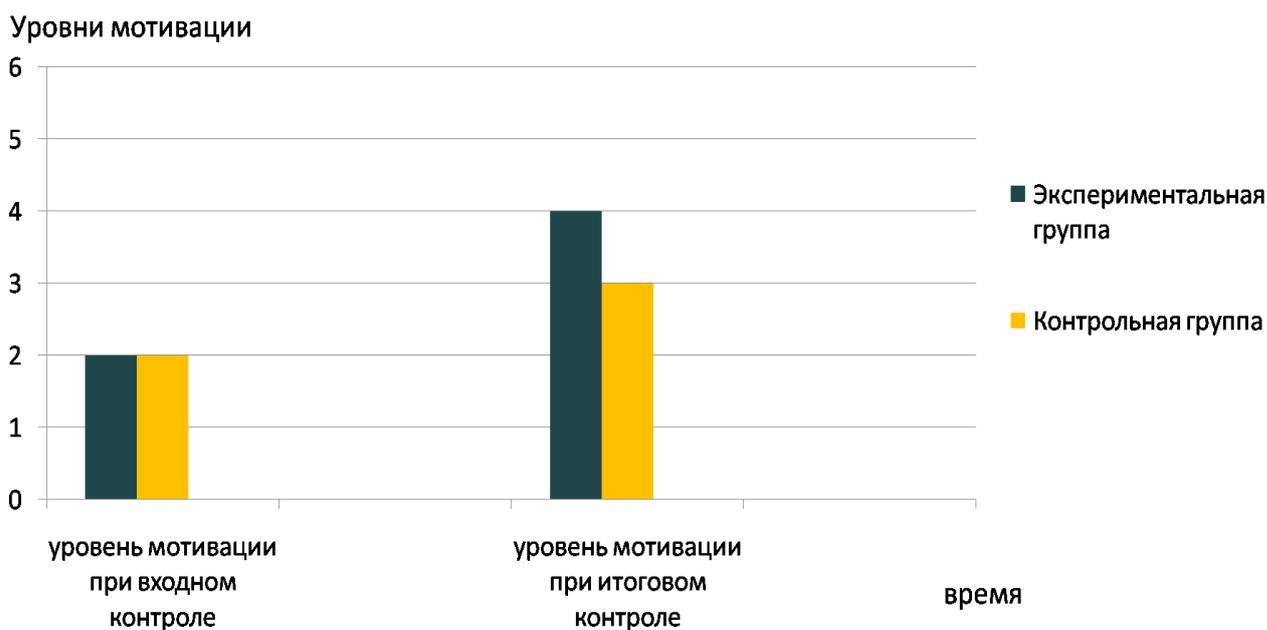


Рисунок 8– Результаты определения уровня мотивации при входном и итоговом контроле

Важным компонентом данной программы является проведение тематических родительских собраний. Разработка данного аспекта программы оказалась необходимой после проведения анкетирования среди родителей Ивановской и Московской областей и Красноярского края. Опрос показал, что 74% родителей учащихся хотели бы больше узнать о психологических и физиологических особенностях школьников в переходный возрастной период (9-13 лет). Среди родителей 44% высказались, что готовы активнее принимать участие в школьных и городских мероприятиях, направленных на формирования культуры здоровья – спартакиады, забеги, велогонки.

Анкетирование показало необходимость работы с родителями и их высокий уровень желания быть включенным в этот процесс. Для собраний были подготовлены методические материалы с помощью психологов и

медицинских работников. Основные темы касались возрастных физиологических изменений, сенситивных периодов развития личности, правильного питания и способов борьбы со стрессовым состоянием.

Многие родители (порядка 76%) высказались, что проведения таких родительских собраний оказались полезными для них. Данные также подтверждаются результатами работы. Вдвое больше обучающихся к концу учебного года были включены в постоянно горячее питание в школе. Родители с учащимися активнее принимают участие в различных массовых мероприятиях: в спортивных таких как «Мама, папа, я – спортивная семья», эстетических – выезды в театр.

Работа с родителями – необходимый аспект деятельности классного руководителя. Важно не только заниматься обучением и воспитанием учащихся, но и проводить просветительскую работу с родителями. То, что формируется обучающимися в школе, должно развиваться и все стенообразовательного учреждения родителями. Только совместными усилиями и верно выстроенной траекторией развития мы сможем добиться поставленных целей – воспитать личность с ответственным отношением к себе и своему здоровью.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Общешкольная программа здоровьесбережения является дополнительной для образовательного учреждения. Основой для написания и реализации программы является изученная и проанализированная психолого-педагогическая и методическая литература, законодательные акты и нормативные документы.

2. Разработанная общешкольная программа здоровьесбережения, формирующая и развивающая мотивацию к ведению здорового образа жизни, включает следующие разделы: пояснительная записка, дополнение к программе воспитания школы (разработанный план общешкольных мероприятий), план проведения родительских собраний и тематических встреч.

3. Реализация экспериментального введения фрагментов программы здоровьесбережения на базе гимназии №3 была проведена в форме школьных и муниципальных мероприятий, родительских тематических собраний и занятий в рамках курса внеурочной деятельности.

4. Аналитическое анкетирования по определению изменения уровня мотивации к ведению здорового образа жизни показало рост мотивации по всем критериям (когнитивному, поведенческому и эмоционально-ценностному) от низкого уровня до высокого.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонова Е. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: учеб. пособие. М.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. 252 с.
2. Багрянцева Л. В. Формирование здоровья школьников и студентов: материалы конференции. Екатеринбург: Изд-во УГПУ, 2016. 66 с.
3. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Альбицкий В.Ю. и др. Состояние и проблемы здоровья подростков России // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2014. № 6. С. 10-14.
4. Братановский С. Н., Братановский С. Н., Закурдаева А. Ю. Административно-правовое регулирование деятельности по оказанию первой помощи. М.: Изд-во Директ-Медиа, 2016. 228 с.
5. Багнетова Е. А. Образ жизни и факторы риска здоровью учащихся Ханты-Мансийского автономного округа. М.: Изд-во Директ-Медиа, 2015. 232 с.
6. Бондарь Н. П. Основы здоровьесбережения в школе: методические рекомендации. СПб.: Изд-во Питер, 2018. 71 с.
7. Быстрова З. В. Организационно-методические условия реализации программ здоровьесбережения на едином образовательном пространстве школы // Молодой ученый. 2014. № 4 (63). С. 929-932.
8. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор М.: Просвещение, 2014 г. 224 с.
9. Воронов М. В., Токманов А.А. Критерии и анализ сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1, № 3. С. 64–68.

10. Громова И. А. Психология здоровья: учебник. М.: Изд-во Высшая школа, 2020. 134 с.
11. Доронин С. В. Здоровьесбережение: от теории к практике. Казань: Изд-во Казанский университет, 2017. 200 с.
12. Ермакова Н. П. Инновационные технологии здоровья: пособие для педагогов. Новосибирск: Изд-во СФУ, 2019. 352 с.
13. Зайцев Г. К. Школьная валеология: пед. основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. СПб.: Изд-во Детство-Пресс, 2001. 160 с.
14. Зайцева О. М. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодежи. - Новосибирск: Сибирское научное издательство, 2020. 546 с.
15. Здравоохранение в России. 2019: Стат.сб./Росстат. М., 2019. 170 с.
16. Зеленина А. Н. Здоровье школьников: факторы и средства охраны. Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2021. 347 с.
17. Иванова С. А. Проблемы формирования мотивации учебной деятельности школьников в современных условиях. Харьков: Изд-во Ранок, 2013. 130 с.
18. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Изд-во Питер, 2011. 512 с.
19. Капитонов А.Г., Семчук Н.Н., Николаева Н.И., Орлова Г.А., Архиреева Т.В., Калина Н.В., Волкова В.Н., Сахарова Н.А., Самойленко В.А., Калина В.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни как элемента структуры познавательной деятельности // Фундаментальные исследования. 2012. № 11-6. С. 1373-1377
20. Капренко Р.Т. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие. М.: Изд-во Омега-Л, 2013. 443 с.
21. Касаткин В.Н. Содействие здоровью и обучение здоровому образу жизни в школах Российской Федерации. М.: Подкова, 2000. 145 с.

22. Климчук В. А. Феномены развития внутренней мотивации / В. А. Климчук // Социальная психология. 2008. №6 (32). С. 70-77.
23. Ковалёв А. В. Формирование здорового образа жизни у школьников. Уфа: Изд-во БашГУ, 2018. 405 с.
24. Колбанов В.В. Основы педагогики здоровья. СПб.: Изд-во РООУ БПА, 2015. 155 с.
25. Кузнецова Л. И. Влияние среды на формирование мотивации к физической активности. М.: Изд-во РГГМУ, 2019. 125 с.
26. Куинджи Н. Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников: метод, пособие. М.: Изд-во Аспект Пресс, 2001. 139 с.
27. Кучма В. Р. Школа здоровья: организация работы, мониторинг развития и эффективности. М.: Изд-во Просвещение, 2011. 142 с.
28. Лазарев В.С. Управление развитием школы. М.: Изд-во Новая школа, 1995. 464 с.
29. Лаврова В. С. Образовательные технологии для здоровья: пособие. Тула: Изд-во ТГПУ, 2019. 112 с.
30. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Изд-во Смысл, 2005. 352 с.
31. Леонтьев В. Г. Категории мотивации и мотива и их психологические модели // Психологический журнал. 1992. № 2. С. 19—40.
32. Лифанов А. Д. Структура, механизмы и условия развития мотивации оздоровительной деятельности студентов вузов. Казань: Изд-во КНИТУ, 2016. 168 с.
33. Маслоу, А. Х. Мотивация и личность. М.: Изд-во Директ-Медиа, 2008. 947 с.
34. Морозова Т. Р. Школа и здоровье: уроки для педагогов. Владивосток: Изд-во ДВФУ, 2020. 451 с.
35. Муштавинская И.В., Кузнецова Т.С. Внеурочная деятельность: содержание и технологии реализации. СПб.: Изд-во КАРО, 2016. 256 с.

36. Николаев И. В. Здоровьесберегающие подходы в учебном процессе. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2016. 217 с.
37. Орехова Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. М.: Изд-во ФЛИНТА, 2021. 354 с.
38. Поташник М.М. Управление современной школой (в вопросах и ответах). М.: Изд-во Новая шк., 1997. 350 с.
39. Петрова А. Е. Принципы здоровьесбережения в образовательной среде. Самара: Изд-во СамГПУ, 2020. 45 с.
40. Петрова Н.Ф., Гороя В.И. Современная школа и проблема здоровья учащихся // Успехи современного естествознания. 2005. №11. С.73-75.
41. Ротарь Г. О. Методические аспекты повышения мотивации обучения и учебных достижений учащихся. М.: Изд-во ФЛИНТА, 2005. 452 с.
42. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии М.: Изд-во Педагогика. 1973. 189 с.
43. Рябов В. Ф. Мотивация ведения ЗОЖ у подростков. Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. 345 с.
44. Сидорова, Л. Ф. Здоровье и образование: современные аспекты. М.: Изд-во МГУ, 2018. 278 с.
45. Сыромятникова Л.И. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования // Молодой ученый. 2012. № 6. С. 375-377.
46. Филиппов, Н. Г. Здоровьесберегающие технологии: теория и практика. Саратов: Изд-во СГУ, 2017. 314 с.
47. Фролова, И. Е. Мотивация как фактор формирования ЗОЖ. Орел: Изд-во Орловский университет, 2021. 516 с.

48. Эрисман Ф.Ф. Краткий учебник по гигиене. М.: Изд-во Г.И. Простакова, 1898. 475 с.

49. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. М.: Изд-во ФЛИНТА, 2021. 354 с.

50. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 15 мая 2000 года N 1418 «Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения». URL: <https://docs.cntd.ru/document/901763663?ysclid=lraotvhoxl359313616> (дата обращения 26.03.2024)

51. Российская академия медицинских наук. URL: <https://nczd.ru> (дата обращения 07.03.2024)

52. Российский потребительский надзор. URL: <https://rospotrebnadzor.ru> (дата обращения 06.08.2024)

53. ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» (с 15 сентября 2023г. официально переименован в ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»). URL: <https://irzar.ru> (дата обращения 16.05.2024)

54. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» (утв. 29 декабря 2012 №273-ФЗ с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01 сентября 2024). URL: <https://base.garant.ru/76768898/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c44> (дата обращения 11.09.2024)

55. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 7 декабря 2022 г. № 568).

URL: <https://base.garant.ru/401433920/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33>  
(дата обращения 11.09.2024)

## Программа внеурочной деятельности

### Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,

Рабочая программа для учащихся 5-6 классов призвана обеспечить овладение учащимися жизненных умений и навыков по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Одним из результатов обучения, прописанных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, учащихся является освоение приёмов оказания первой помощи и рациональной организации труда и отдыха.

В рамках организации учебного процесса перед каждым учебным заведением определяется следующая задача: вести подготовку учащихся на высоком уровне, с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, направленных на использование здоровьесберегающих технологий, а именно всех психолого-педагогических технологий, программ, методов, которые ориентированы на:

- воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению;
- формирование представлений о здоровье как высшей ценности;
- формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.

Цель программы: сформировать у обучающихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни; обучить приемам ПМП.

Задачи программы:

Образовательные:

1. формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
2. обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
3. обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных
4. обучение здоровому питанию;
5. формирование физической культуры личности;
6. обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.;
7. привитие детям элементарных гигиенических навыков;

Воспитательные:

1. формирование желания быть здоровым душой и телом;
2. формирования стремления творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
3. приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

1. самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к творческому отношению при выполнении заданий;
2. обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают гармонию с собой и с миром;
3. формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Личностные:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Ожидаемые результаты представлены в таблице 5

Таблица 5

Содержание разделов программы внеурочной деятельности

Раздел	Знать	Уметь
Здоровье, здоровый образ жизни	Что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека; способы сохранения и укрепления собственного здоровья; правильное питание и его влияние на состояние здоровья человека; энергетическая ценность питания, физиологические нормы в основных продуктах питания; двигательный режим как фактор здорового образа жизни; расчет индивидуальной нормы физических нагрузок; важность соблюдения режима	Составлять распорядок дня и следовать ему; составлять индивидуальное меню, с учетом энергетической ценности продуктов и их пользы; регулярно выполнять гигиенические процедуры; составлять дневник самоконтроля и разрабатывать к нему свой план физических нагрузок; использовать разнообразные виды двигательной деятельности; противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам.
Первая помощь и основы медицинских знаний	Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы, приводящие к травматизму в быту и на улице; правила поведения в	Прогнозировать развитие ситуаций, опасных для здоровья; оказать первую помощь при различных травмах; критически относиться к

	различных экстремальных ситуациях; оказание первой доврачебной помощи при травмах; правила поведения в природной среде.	поведенческим рискам; ориентироваться в экстремальных ситуациях.
Профилактика ПАВ - зависимостей	Общее представление о психоактивных веществах; как ПАВ влияют на организм человека; об ответственности за употребление, хранение и распространения ПАВ: влияние употребления ПАВ на потомство; как отказаться от употребления ПАВ.	Избегать ситуации пассивного курения; вести себя, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; сопротивляться групповому давлению с целью употребления ПАВ.

### Содержание программы

Программа состоит из трёх разделов:

1. Здоровье, здоровый образ жизни – 15 часов
2. Первая помощь и основы медицинских знаний – 13 часов
3. Профилактика ПАВ — зависимостей – 6 часов

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Важным компонентом реализации программы является использование моделей и муляжей как средств обучения.

Материально-техническое обеспечение:

Плакаты, модель для оказания первой помощи, ПК, проектор, бинты разных размеров, эластичные бинты, вата, шина Крамера, деревянная шина Дитерикса, различные виды жгутов, модель внутреннего строения человека, маты, микроскопы, стеклянная химическая посуда.

## Тематическое планирование

№	Тема	Часы	Содержание
1.	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни»	1	Компоненты здорового образа жизни (групповая работа) Оформление ментальной карты, определяющей основные пути достижения здоровья
2.	Продукты питания	1	Основные источники БЖУ, витаминов необходимых для поддержания здоровья человека (индивидуальные доклады, лабораторные опыты)
3.	«Я то, что я ем»	1	Составление собственного меню, с расчетом БЖУ, калорий, индивидуальных особенностей и предпочтений
4.	Двигательный режим	1	Режим работы и отдыха Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями, дневник самоконтроля
5.	Биологические ритмы организма	1	Сущность биоритмов «Для чего нужен сон?» (индивидуальные доклады) Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников Составление расписания распорядка дня
6.	Утомление и переутомление	1	Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления
7.	Условия труда и отдыха	1	Подбор оптимальных условий помещений с соблюдением санитарных норм
8.	Знание своего тела	1	Индивидуальные особенности строения и развития тела человека в возрастном и половом аспекте

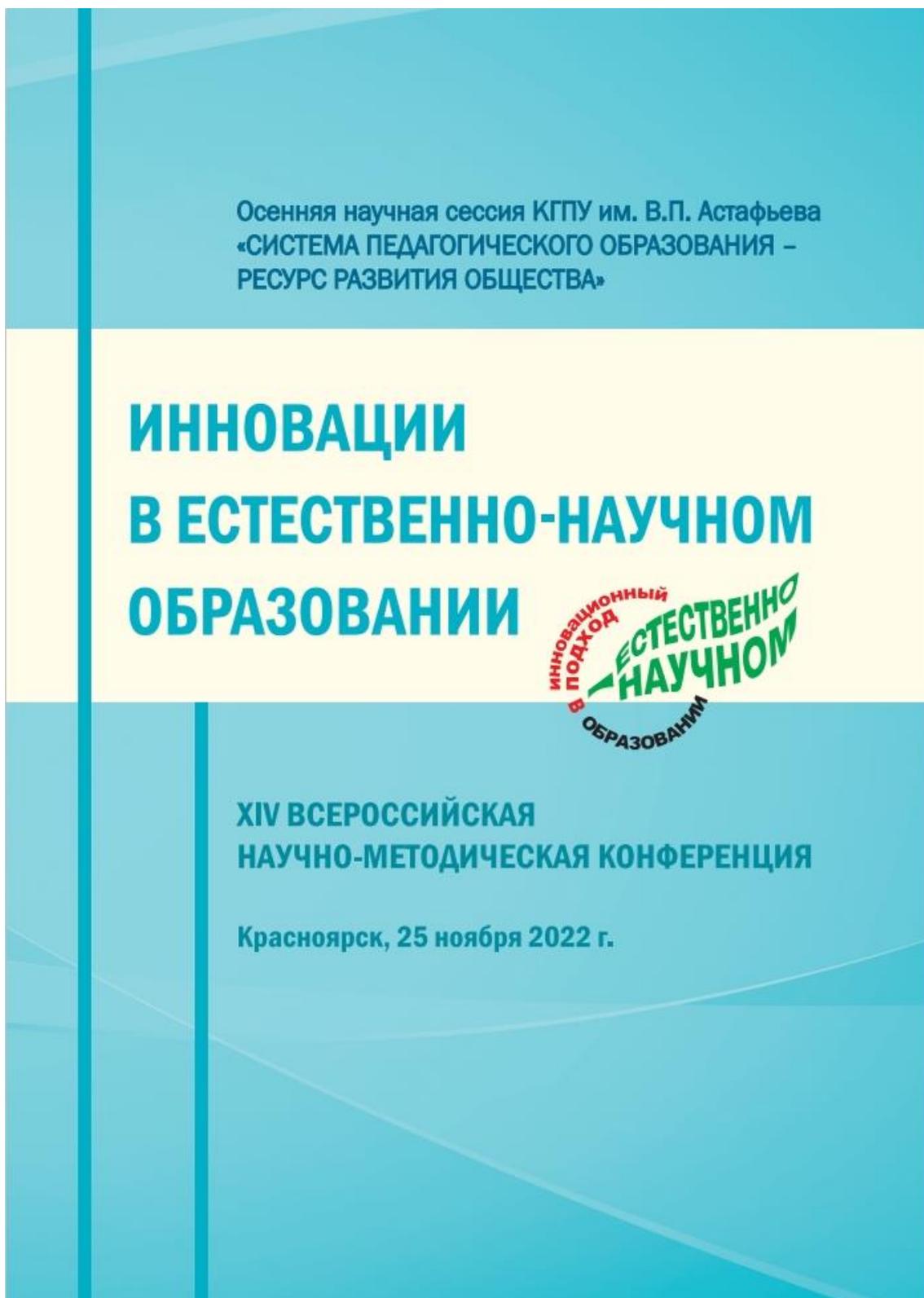
9.	Самоконтроль	1	Умение контролировать свои эмоции. Стресс, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения
10.	Самопознание	1	Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления. Сенситивные периоды
11.	Самоуважение и самооценка	1	Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения
12.	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей	1	Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности Конфликтные ситуации и способы выхода из них
13.	Гигиена	1	Знания правил и требований личной и общественной гигиены. Причины их возникновения (лабораторная работа в парах)
14.	Отношения между полами	1	Психологические особенности взаимоотношений мужчин и женщин. Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола (урок-беседа)
15.	Профилактика ВИЧ-инфекции и других	1	Стигматизация ВИЧ-инфицированных, способы заражения.

	ИППП		Новые методики поддержания здоровья ВИЧ-инфицированных. Контрацепция
16.	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	1	Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Эвакуация (практическое занятие)
17.	Безопасное поведение на дорогах	1	Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ответственность за нарушения правил дорожного движения
18.	Факторы, приводящие к травматизму	1	Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы, приводящие к травматизму в быту и на улице
19.	Первая помощь при ушибах, вывихах и растяжениях	1	Отработка навыков оказания первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях. Отработка навыков наложения повязок (практическое занятие)
20.	Первая помощь при переломах	1	Виды шин. Отработка навыков оказания первой помощи при переломах (практическое занятие)
21.	Первая помощь кровотечениях	1	Виды кровотечений. Виды жгутов. Отработка навыков оказания первой помощи при кровотечениях (практическое занятие)
22.	Первая помощь при отравлениях	1	Отравляющие вещества. Отработка навыков оказания первой помощи при отравлениях (практическое занятие)
23.	Первая помощь при ожогах и обморожениях	1	Типы ожогов: термические, электрические, химические. Стадии ожогов и обморожений. Отработка навыков наложения повязок. Отработка навыков оказания первой помощи при ожогах и обморожениях

			(практическое занятие)
24.	Реанимация (ИВЛ и НМС) Первая медицинская помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути	1	Признаки основных терминальных состояний. Отработка навыков оказания первой помощи при коме и клинической смерти Прием Геймлиха. Отработка навыков оказания первой помощи при попадании инородных тел в дыхательные пути (практическое занятие)
25.	Итоговое занятие «Первая медицинская помощь»	1	Зачет по навыкам оказания первой помощи при чрезвычайных ситуациях
26.	Экстремальные ситуации криминального характера	1	Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах
27.	Чрезвычайные ситуации	1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека
28.	Поведение в природной среде	1	Экология и экологическая безопасность предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России. Ориентирование на местности. Виды костров, умения пользоваться компасом, съедобные и ядовиты растения и грибы (практическое занятие)
29.	ПАВ	1	Проведение опытов «Плазмолиз клетки», «Непрорастание семян в спиртовом растворе»
30.	Зависимости	1	Возникновение зависимостей с точки зрения

			психологии и физиологии человека. Как не стать жертвой вредных привычек
31.	Последствия курения	1	Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Сигарета с точки зрения химии (индивидуальные доклады)
32.	Влияние ПАВ на потомство	1	Генетические мутации в геноме человека. Поражение гамет. (видео-занятие)
33.	Злоупотребление алкоголем	1	Умение отказываться от алкоголя, влияние алкоголя на организм Физиологические и социо-психологические последствия употребления алкоголя
34.	Я и мое здоровье	1	Завершение ментальной карты
	Итого:	34	

Публикации по теме работы



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

Осенняя научная сессия КГПУ им. В.П. Астафьева  
«СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
РЕСУРС РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА»

# **ИННОВАЦИИ В ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

**XIV ВСЕРОССИЙСКАЯ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**

**Красноярск, 25 ноября 2022 г.**

*Электронное издание*

КРАСНОЯРСК  
2022

<i>Рыль Е.А.</i> Биологическая открытка как современная форма наглядности на уроках.....	157
<i>Рязанова В.С.</i> Межпредметная связь биологии и географии .....	161
<i>Скачкова А.С.</i> Комплексная программа здоровьесбережения в школе .....	166
<i>Смелова В.Г.</i> Формирование естественно-научной грамотности школьников в условиях конвергенции естественных наук и технологий.....	170
<i>Торопова Г.В.</i> Электронные образовательные ресурсы в обучении цитологии, гистологии, эмбриологии в медицинском вузе .....	175
<i>Фокина М.А.</i> Анализ систематического содержания школьного курса биологии.....	179
<i>Хайбулина К.В.</i> Что необходимо знать и уметь учителю, работающему в условиях внедрения обновленного ФГОС? .....	182
<i>Чернигова А.С.</i> Особенности уроков химии в лечебно-оздоровительных организациях.....	188
<i>Чмилъ И.Б.</i> Влияние учебных нагрузок и образа жизни на особенности зрительных функций обучающихся.....	192
<i>Чубченко Н.В.</i> Формирование биологических понятий в процессе проектной деятельности .....	197
<i>Шубина О.А., Пятунина О.И.</i> Технопарк в педагогическом вузе: новые возможности повышения качества естественно-научного образования студентов и школьников.....	201
Сведения об авторах .....	207

### **Библиографический список**

1. Васильева Т.С. Межпредметные связи школьного курса биологии // Материалы III международной научной конференции «Педагогическое мастерство». URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/71/4019/> (дата обращения: 17.11.2022).
2. Лысенко Я.П. Межпредметные аспекты в преподавании биологии // Городской методический центр. URL: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/biologiya/metodicheskie-materialy/mezhpredmetnye-aspekty-v-prepodavanii-biologii.html> (дата обращения: 17.11.2022).
3. Минаева В.Г. Лекарственные растения Сибири. Новосибирск: Наука, 1970. 282 с.
4. Пушкарев И.В., Завальцева О.А. Особенности применения межпредметных связей на уроках биологии // Киберленинка. Научный портал. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-primeneniya-mezhpredmetnyh-svyazey-na-urokah-biologii/viewer> (дата обращения: 17.11.2022).
5. Шевелев С.Л., Невзоров В.Н. Основные пищевые и лекарственные растительные ресурсы лесов Средней Сибири. Красноярск: Издательство Красноярского государственного аграрного университета, 2017. 14 с.

## **КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ШКОЛЕ COMPREHENSIVE HEALTH PROGRAM IN SCHOOL**

**А.С. Скачкова  
A.S. Skachkova**

**Ключевые слова:** *здоровьесбережение, воспитание, программа, интеграция.*

**Keywords:** health saving, upbringing, program, integration.

**Аннотация.** В статье рассматривается программа здоровьесбережения как интегративный компонент воспитания, включающий особенности реализации урочной деятельности, внеурочной деятельности, а также созданию здоровьесберегающей среды.

**Abstract.** The article discusses the health saving program as an integrative component of education, including the features of the implementation of lesson activities, extracurricular activities, as well as the creation of a health-saving environment.

**Ф**едеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования нацеливает всех участников образовательного процесса на формирование личности, для которой здоровье является одной из ключевых ценностей жизни человека.

Формирование культуры здоровья и мотивации к ведению здорового образа жизни осуществляется на протяжении всей школьной жизни обучающихся и реализуется через все виды деятельности – урочную и внеурочную. Для того чтобы объединить все особенности организации, учебно-методический комплекс в единое целое, разрабатывается программа здоровьесбережения на едином образовательном пространстве школы.

Данные отечественных и международных исследований свидетельствуют о том, что за период обучения в школе состояние здоровья учеников лишь ухудшается. По этой причине внедрение здоровьесберегающих программ в школы не теряет свою актуальность, а лишь стремительно растет.

Комплексная программа (целевая программа) – это совокупность взаимосвязанных по срокам, исполнителям, ресурсам мероприятий (действий) производственно-технологического, научно-технического, социального, организационного и т.д. характера, направленных на достижение единой цели, решение общей проблемы.

К основным характеристикам программы относят:

1. Целостность. Здоровье обучающихся – связующий компонент всего образовательного процесса, который

включает в себя: формирование и развитие навыков здорового образа жизни, развитие мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья. Формирование ответственного отношения к своему здоровью происходит на всех ступенях образования, на всех учебных предметах, в первую очередь на предметах естественно-научной области, занятий ОБЖ, внеурочной деятельности и общешкольных и классных мероприятиях.

2. Интегративность. Методические рекомендации и комплекс заданий, разработанный объединением учителей, методистов и психологов, могут быть использованы как в рамках урочной, так и внеурочной деятельности. Они имеют комплексный, связующий характер, объединяя всех работников школы для решения одной задачи – воспитания личности с ответственным отношением к своему здоровью.

По данным Министерства образования России, факторы внутришкольной среды, влияющие на здоровье школьников, составляют 21 %. По этой причине программа должна быть нацелена на создание общешкольной здоровьесберегающей среды. Для создания такой среды необходимо проводить различные мероприятия на базе школы и вне ее, создавать классные дела и другие виды деятельности. Все эти виды деятельности включены в воспитательную программу школы.

С 1 сентября 2020 года во всех школах России началось внедрение примерной программы воспитания. В Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» были внесены изменения по вопросам воспитания, а на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию был принят проект программы. Она построена по принципу конструктора: школы смогут сами выбирать ее компоненты.

Одним из вариативных модулей воспитательной программы может стать здоровьесбережение. В него будут включены такие мероприятия, как «День здоровья», сбор макулатуры и батареек и другие. Через проекты классного дела учащиеся сами могут выбрать, чем бы им хотелось заниматься в течение года в области охраны здоровья.

Работа с обучающимися должна идти по двум направлениям: создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников и воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья.

Школа – главное место для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ, так как большую часть времени дети проводят в школе, она оказывает значительное влияние на формирование личности ученика, его мировоззрение. Программа здоровьесбережения не является обязательной для общеобразовательных школ, но внедрение ее в практику обеспечит переход образовательного учреждения к статусу «Здоровьесберегающее образовательное учреждение».

#### **Библиографический список**

1. Быстрова З.В. Организационно-методические условия реализации программ здоровьесбережения на едином образовательном пространстве // Молодой ученый. 2014. № 4 (63). С. 929–932. URL: <https://moluch.ru/archive/63/9760> (дата обращения: 13.11.2022).
2. Борисов А.А., Сыромятникова Л.И., Борисова Л.П. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования // Молодой ученый. 2012. № 6. С. 375–377.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М-во образования и науки Рос. Федерации. М.: Просвещение, 2021. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/> (дата обращения: 13.11.2022).

## **МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА**

**XXIV Международный научно-практический  
форум студентов, аспирантов и молодых ученых**

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНАМ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЦИКЛА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Материалы XXII Всероссийской  
научно-практической конференции  
студентов, аспирантов и молодых ученых

Красноярск, 21 апреля 2023 г.

*Электронное издание*

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

## **МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА**

**XXIV Международный научно-практический форум студентов,  
аспирантов и молодых ученых**

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНАМ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЦИКЛА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции  
студентов, аспирантов и молодых ученых

Красноярск, 21 апреля 2023 г.

*Электронное издание*

КРАСНОЯРСК  
2023

ББК 74.262.0  
М 545

**Редакционная коллегия:**

*Т.В. Голикова (отв. ред.)*

*И.А. Зорков*

**М 545 Методика обучения дисциплинам естественно-научного цикла: проблемы и перспективы:** материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Красноярск, 21 апреля 2023 г. [Электронный ресурс] / Т.В. Голикова (отв. ред.); ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2023. – (Молодежь и наука XXI века). – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz, 100 Мб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-00102-641-9

ББК 74.262.0

ISBN 978-5-00102-641-9

(XXIV Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых «МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА»)

© Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2023

<b>Пушкарев К.В.</b> ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ .....	80
<b>Скачкова А.С.</b> СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	83
<b>Скляр Д.С.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ УМЕНИЙ ПО БИОЛОГИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5–6 КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ .....	85
<b>Смирнова Е.Д.</b> КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ БИОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ.....	88
<b>Соловьев М.Е.</b> К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МАССОВЫХ ОТКРЫТЫХ ОНЛАЙН-КУРСОВ ИЛИ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КУРСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К УЧАСТИЮ В ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО БИОЛОГИИ.....	90
<b>Тишкина А.С.</b> ПРИЕМЫ ЗАКРЕПЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА УРОКЕ БИОЛОГИИ.....	93
<b>Трегузов А.А.</b> УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БИОЛОГИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ СТОЛ «ПИРОГОВ» .....	96
<b>Трофимова Д.А.</b> КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ БИОЛОГИИ (АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ В ПРАКТИКЕ ШКОЛ).....	99
<b>Тюльпанова К.А.</b> ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА JOYTEKA КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ВИДЕО .....	101
<b>Усольцева К.Д.</b> ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНАЯ ГРАМОТНОСТЬ: ПОНИМАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ .....	104
<b>Федоренко А.А.</b> ВОЗМОЖНОСТИ ВАРИАТИВНЫХ УЧЕБНИКОВ БИОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	107
<b>Халетская Е.Н.</b> ВОЗМОЖНОСТИ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ В ОБУЧЕНИИ БИОЛОГИИ .....	109
<b>Шатохина М.А., Марфина Т.С.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ БИОЛОГИИ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ВОСПРИЯТИЯ.....	111
<b>Экснер Э.И.</b> ВИДЫ ДОМАШНЕЙ РАБОТЫ ПО БИОЛОГИИ .....	114
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ .....	116
СВЕДЕНИЯ О НАУЧНЫХ РУКОВОДИТЕЛЯХ .....	120

## **СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЕЕ ОРГАНИЗАЦИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

### **IMPLEMENTATION OF THE RESEARCH ACTIVITY PROGRAM**

**А.С. Скачкова**

**A.S. Skachkova**

Научный руководитель **И.Б. Чмил**  
Scientific adviser **I.B. Chmil**

*Программа здоровьесбережения, здоровый образ жизни, естественно-научное образование.*  
В статье рассмотрена проблема высокого уровня заболеваемости среди учащихся, связанного с неправильным образом жизни. Предложен путь решения проблемы – разработана общешкольная программа здоровьесбережения, которая организует работу всех участников образовательного процесса и регламентирует различные виды деятельности в рамках программы воспитания школы.

*Health saving program, healthy lifestyle, science education.*

The article deals with the problem of a high level of morbidity among students associated with an unhealthy lifestyle. A way to solve the problem is proposed – a school-wide health saving program has been developed, which organizes the work of all participants in the educational process and regulates various types of activities within the framework of the school education program.

**Ф**едеральный государственный образовательный стандарт нацеливает всех участников образовательного процесса на формирование личности, для которой здоровье является одной из ключевых ценностей жизни человека.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения в 80-х г. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека. Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения определила применительно к нашей стране, что 50 % всех заболеваний, возникающих в течение жизни, появляются из-за неправильного образа жизни. Поскольку значительное время ребенок находится в школе, образовательное учреждение также оказывает влияние на изменение здоровья детей. По данным Министерства образования России, факторы внутришкольной среды, влияющие на здоровье школьников, составляют 21 %. И школа же может предотвратить развитие заболеваний, осуществляя пропаганду и просвещение в области здорового образа жизни.

В рамках предметов биологии и основ безопасности жизнедеятельности рассматриваются основные аспекты здорового образа жизни, его компоненты, гигиена тела и профилактика развития различных заболеваний. Однако статистические данные говорят о недостаточности работы только в этом направлении.

Н.Н. Авдеевой был поднят вопрос воспитания культуры здоровья – это междисциплинарная проблема, и подходить к ней нужно целостно, системно и сообща.

Одним из вариантов решения данной проблемы может быть общешкольная программа здоровьесбережения. Она будет дополнять программу воспитания школы через организацию мероприятий, таких как «Неделя здоровья», «Уроки добра», дежурства, субботники, сбор макулатуры и батареек и многое другое. Как компонент внеурочной деятельности организован клуб «Защитников здоровья». Их деятельностью будет мониторинг состояния кабинетов согласно Сан-ПиН и других помещений. На занятиях внеурочной деятельностью обучающиеся осваивают различные навыки по составлению меню, планированию распорядка дня, приемам оказания первой помощи и другое.

Научные исследования в области здоровьесбережения могут быть осуществлены через индивидуальные и классные проекты. Они способны повысить научный интерес обучающихся к изучению собственного тела и повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

При этом тревогу вызывает не только физиологическое, но и психическое здоровье школьников: только 35 % выпускников можно считать психологически здоровыми. Поэтому в программе должен быть отдельный модуль, посвященный работе психологов и психологического клуба для эмоциональной разгрузки обучающихся.

Здоровье детей – это многофакторная система, на которую влияет не только школа, но и родители. В связи с этим в программе здоровьесбережения должны быть методические рекомендации для классных руководителей, в которых будут подготовлены классные часы и мастер-классы для родителей, ведь не все из них знают о гигиенических возрастных особенностях детей и профилактики различных заболеваний.

Школа – главное место для формирования культуры здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ. Так как большую часть времени дети проводят в школе, она оказывает значительное влияние на формирование личности ученика, его мировоззрение. Программа здоровьесбережения не является обязательной для общеобразовательных школ, но внедрение ее в практику обеспечит переход к статусу «Здоровьесберегающее образовательное учреждение».

### **Библиографический список**

1. Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного познания // Мир психологии. 2000. № 1. С. 68–75.
3. Борисов А.А., Сыромятникова Л.И., Борисова Л.П. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования // Молодой ученый. 2012. № 6. С. 375–377.
2. Быстрова З.В. Организационно-методические условия реализации программ здоровьесбережения на едином образовательном пространстве школы // Молодой ученый. 2014. № 4 (63). С. 929–932.

Весенняя научная сессия  
«Система педагогического образования –  
ресурс развития общества»

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНАМ  
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЦИКЛА:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Материалы XXIII Всероссийской  
научно-практической конференции  
студентов, аспирантов и молодых ученых

Красноярск, 25 апреля 2024 г.

*Электронное издание*

Весенняя научная сессия  
«Система педагогического образования –  
ресурс развития общества»

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНАМ  
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЦИКЛА:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции  
студентов, аспирантов и молодых ученых

Красноярск, 25 апреля 2024 г.

*Электронное издание*

КРАСНОЯРСК  
2024

<b>Петрова Д.С.</b> ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТОВ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЦИКЛА И ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ .....	49
<b>Петрович Т.А.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ «НАСТАВНИК – НАСТАВЛЯЕМЫЙ» .....	52
<b>Понамарчук Е.С.</b> ПРОИЗВЕДЕНИЯ В.П. АСТАФЬЕВА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ ГРАМОТНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ .....	55
<b>Рицберг Н.А.</b> КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО КОНТРОЛЯ БИОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ .....	58
<b>Рудачева С.С.</b> ОБ УЧЕБНИКЕ КАК ОСНОВНОМ СРЕДСТВЕ ОБУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ .....	60
<b>Скачкова А.С.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ .....	62
<b>Стерликова А.А.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ПРЕЕМСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	64
<b>Тарасова А.Ю.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗНАКОВО-СИМВОЛИЧЕСКОЙ НАГЛЯДНОСТИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ .....	66
<b>Филимонова А.М.</b> ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ В 6-х КЛАССАХ .....	69
<b>Хуриганова Л.А.</b> ПРИЕМЫ СИСТЕМАТИЗАЦИИ И ОБОБЩЕНИЯ ЗНАНИЙ О МЛЕКОПИТАЮЩИХ ЖИВОТНЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ В ШКОЛЕ .....	73
<b>Яптунэ В.К.</b> СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ДЕЙСТВИЙ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА .....	76
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ .....	78
СВЕДЕНИЯ О НАУЧНЫХ РУКОВОДИТЕЛЯХ .....	80

## РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

### IMPLEMENTATION OF THE HEALTH PROGRAM WORKING WITH PARENTS

А.С. Скачкова

A.S. Skachkova

*Научный руководитель И.Б. Чмиль*  
*Scientific adviser I.B. Chmil*

*Программа здоровьесбережения, здоровый образ жизни, работа с родителями.*

В статье рассмотрена реализация общешкольной программы здоровьесбережения в аспекте проведения тематических родительских собраний, необходимых для просвещения родителей в области формирования и развития ответственного отношения к своему здоровью у школьников. Положительное влияние проведения данной работы с родителями подтверждается статистическими данными.

*Health saving program, healthy lifestyle, working with parents*

The article examines the implementation of a school-wide health conservation program in the aspect of holding thematic parent meetings necessary to educate parents in the field of formation and development of a responsible attitude towards their health among schoolchildren. The positive impact of this work with parents is confirmed by statistical data.

**Ф**едеральный государственный образовательный стандарт нацеливает всех участников образовательного процесса на формирование личности, для которой здоровье является одной из ключевых ценностей жизни человека. Участниками образовательного процесса в общеобразовательном учреждении являются обучающиеся, педагогические работники общеобразовательного учреждения, родители (законные представители) обучающихся.

В рамках работы школы над решением проблемы формирования ответственного отношения учащихся к своему здоровью на базе школы предложено создание общешкольной программы здоровьесбережения. Данная программа разработана в рамках интеграции работы учителей, администрации, психологов и других работников образовательного учреждения, а также работы с родителями.

Компонентом данной программы является проведение тематических родительских собраний. Разработка данного аспекта программы оказалась необходимой после проведения анкетирования среди родителей Ивановской и Московской областей и Красноярского края. Опрос показал, что 74 % родителей учащихся хотели бы больше узнать о психологических и физиологических особенностях школьников в переходный возрастной период (9–13 лет). Среди родителей 44 %

высказались, что готовы активнее принимать участие в школьных и городских мероприятиях, направленных на формирование культуры здоровья – спартакиады, забеги, велогонки.

Анкетирование показало необходимость работы с родителями и их высокий уровень желаний быть включенным в этот процесс. Для собраний были подготовлены методические материалы с помощью психологов и медицинских работников. Основные темы касались возрастных физиологических изменений, чувствительных периодов развития личности, правильного питания и способов борьбы со стрессовым состоянием.

Многие родители (порядка 76 %) высказались, что проведение таких родительских собраний оказались полезными для них. Данные также подтверждаются результатами работы. Вдвое больше обучающихся к концу учебного года были включены в постоянно горячее питание в школе. Родители с учащимися активнее принимают участие в различных массовых мероприятиях: в спортивных, таких как «Мама, папа, я – спортивная семья», эстетических – выезды в театр.

Работа с родителями – необходимый аспект деятельности классного руководителя. Важно не только заниматься обучением и воспитанием учащихся, но и проводить просветительскую работу с родителями. То, что формируется обучающимися в школе, должно развиваться и вне стен образовательного учреждения родителями. Только совместными усилиями и верно выстроенной траекторией развития мы сможем добиться поставленных целей – воспитать личность с ответственным отношением к себе и своему здоровью.

### **Библиографический список**

1. Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного познания // Мир психологии. 2000. № 1. С. 68–75.
2. Быстрова З.В. Организационно-методические условия реализации программ здоровьесбережения на едином образовательном пространстве школы // Молодой ученый. 2014. № 4 (63). С. 929–932.
3. Сыромятникова Л.И. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования / А.А. Борисов, Л.И. Сыромятникова, Л.П. Борисова // Молодой ученый. 2012. № 6. С. 375–377.
4. Кыласова Л.Ю., Ротарь Н.В., Карцева Т.В. Родительские собрания. 2-е изд. М.: Учитель, 2020. 146 с.