

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Ульянова Вероника Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: **Формирование навыков здорового образа жизни школьников во
внеурочной деятельности на основе цифровых технологий**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. каф. п.п.н., доц., Ситничук С.С.

(дата, подпись)

Научный руководитель, к.б.н., Трусей И.В.

(дата, подпись)

Обучающийся: Ульянова В.А.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2025

Содержание

Введение.....	1
1 Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у обучающихся 5-9 классов во внеурочной деятельности.....	7
1.1 Роль здорового образа жизни в формировании у обучающихся.....	7
1.2 Характеристика компонентов здоровья.....	9
1.3 Психолого-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни обучающихся 5-9 классов	19
1.4 Формирование здорового образа жизни обучающихся во внеурочной деятельности	21
1.5 Особенности использования цифровых технологий в образовательном процессе	27
2 Организация и методы исследования	31
2.1 Организация и проведение педагогического эксперимента.....	31
2.2 Методы исследования.....	36
2.3 Программа формирования здорового образа жизни обучающихся во внеурочной деятельности на основе цифровых технологий	40
2.4 Динамика сформированности представлений о здоровом образе жизни учащихся во внеурочной деятельности на основе цифровых технологий ..	50
Заключение и выводы	62
Список использованных источников	66

Введение

В современном мире, где технологии стремительно развиваются и становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, вопрос формирования здорового образа жизни среди молодежи приобретает особую актуальность. Обучающиеся, находясь в процессе физического, психологического и социального становления, нуждаются в поддержке и наставлении, которые могли бы помочь им выбрать правильный путь в отношении здоровья. Здоровый образ жизни включает в себя не только физическую активность и правильное питание, но и психологическое благополучие, умение справляться со стрессом и осознанный подход к своему здоровью [53]. В этом контексте внеурочная деятельность становится важным инструментом, который может способствовать развитию необходимых навыков и привычек у обучающихся.

Внеурочные мероприятия предоставляют уникальную возможность для детей и подростков не только развивать свои физические способности, но и осваивать знания о здоровье, формировать положительные привычки и развивать социальные навыки. Однако для того, чтобы внеурочная деятельность была действительно эффективной, необходимо интегрировать в нее современные подходы и инструменты, включая цифровые технологии. В последние годы цифровизация охватила все сферы жизни, и образование не стало исключением. Использование технологий в обучении и воспитании открывает новые горизонты и возможности для формирования навыков здорового образа жизни [33].

Цифровые технологии могут служить мощным средством для повышения мотивации обучающихся, позволяя им получать доступ к информации, взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса и развивать свои навыки в интерактивной и увлекательной форме. Это создает условия для более глубокого понимания важности здоровья и формирования устойчивых привычек. Важно отметить, что внедрение

цифровых технологий в образование должно быть продуманным и целенаправленным, чтобы максимально эффективно использовать их потенциал.

В данной работе будет рассмотрена роль цифровых технологий в формировании навыков здорового образа жизни обучающихся, а также организация внеурочной деятельности, направленной на развитие этих навыков. Мы проанализируем, как современные технологии могут быть интегрированы в различные формы внеурочной деятельности, чтобы сделать процесс обучения более интересным и продуктивным.

Исследование данной темы не только актуально, но и необходимо для создания здоровой и активной молодежи, способной справляться с вызовами современного мира. Учитывая растущие проблемы с физическим и психическим здоровьем среди молодежи, необходимо искать новые подходы и решения, которые помогут обучающимся не только сохранить здоровье, но и развить необходимые навыки для полноценной жизни в обществе. В результате нашей работы мы надеемся внести вклад в понимание важности интеграции цифровых технологий в образовательный процесс и формирования здорового образа жизни у обучающихся, что, безусловно, имеет большое значение для будущего нашего общества.

Исследование является особенно актуальным в свете современных вызовов, связанных с ухудшением здоровья молодежи и растущей зависимостью от цифровых устройств. В условиях пандемии и перехода на дистанционное обучение использование цифровых технологий стало неотъемлемой частью образовательного процесса, что открывает новые возможности для вовлечения обучающихся в активное освоение навыков здорового образа жизни. Исследование, охватывающее роль цифровых технологий, организацию внеурочной деятельности и практические рекомендации, подчеркивает важность интеграции инновационных подходов в образовательную практику, что способствует не только повышению мотивации учащихся, но и формированию устойчивых привычек,

необходимых для поддержания физического и психического здоровья в условиях современного общества.

Исследование фокусируется на том, как современные цифровые инструменты могут быть интегрированы в образовательный процесс, чтобы способствовать развитию у детей осознанного подхода к своему здоровью, формированию привычек физической активности и правильного питания, а также на организации внеурочных мероприятий, направленных на вовлечение обучающихся в активное и здоровое времяпрепровождение. Важной частью работы являются практические рекомендации, которые помогут педагогам эффективно использовать цифровые технологии для повышения мотивации и вовлеченности учащихся в процесс формирования здорового образа жизни.

Объект исследования: формирование у обучающихся навыков ведения здорового образа жизни во внеурочной деятельности.

Предмет исследования: программа внеурочных занятий по здоровому образу жизни с использованием цифровых технологий.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию у обучающихся навыков ведения здорового образа жизни посредством использования цифровых технологий через внеурочную деятельность.

В связи с поставленной целью в работе определены следующие **задачи** :

1. Провести анализ информационных источников по проблеме формирования основ здорового образа жизни у обучающихся во внеурочной деятельности.

2. Посредством анкетирования оценить исходный уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у обучающихся.

3. Разработать и оценить эффективность программы по формированию умений и навыков ведения здорового образа жизни у обучающихся во внеурочной деятельности посредством цифровых технологий.

Гипотеза: формирование навыков ведения здорового образа жизни у обучающихся 5-9 классов во внеурочной деятельности будет наиболее эффективным при выполнении следующих условиях:

- изучены особенности формирования умений и навыков ведения здорового образа жизни у обучающихся во внеурочной деятельности.
- установлены первоначальные уровни сформированности представлений о ЗОЖ у обучающихся;
- разработана и внедрена программа формирования ЗОЖ обучающихся во внеурочной деятельности с помощью цифровых технологий, обеспечивающих интерактивность, персонализацию и вовлеченность обучающихся.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- теоретические: анализ литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: количественные – опрос, тест, анализ документов;
- методики: Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (автор Н.С. Гаркуша); Мотивация к успеху Т. Элерса; опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) (автор В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников); Методика «Индекс отношения к здоровью» (автор: С. Дерябо и В. Ясвина); педагогическое тестирование определения уровня знаний о здоровом образе жизни;
- анализ документов (документация классных руководителей, отчеты о внеурочной занятости детей, отчеты учителей физической культуры);
- методы обработки данных исследования: содержательный анализ, полученной информации.

База исследования: МБОУ СОШ № 14 г. Назарово. В исследовании принимали участие обучающиеся 6 «А» и 6 «Б» классов в количестве 50 человек.

Структурно выпускная квалификационная работа состоит из введения,

основной части, представленной двумя главами, разделенными на параграфы, заключения и списка использованных источников.

1 Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у обучающихся 5-9 классов во внеурочной деятельности

1.1 Роль здорового образа жизни в формировании у обучающихся

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой комплексное понятие, охватывающее различные аспекты физического, психического и социального благополучия человека. Важность формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся средних классов трудно переоценить, так как именно в этот период закладываются основы не только физического здоровья, но и психоэмоционального состояния, а также социальных навыков, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни. Школьный возраст — это время, когда дети активно развиваются, и формирование у них правильных привычек становится особенно актуальным. Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, регулярную физическую активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня и психоэмоциональное равновесие. Все эти аспекты взаимосвязаны и влияют на общее состояние здоровья учащихся, их успеваемость и социальную адаптацию [44].

Одним из ключевых факторов, способствующих формированию навыков здорового образа жизни, является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность предоставляет уникальную возможность для практического применения знаний о здоровье, что позволяет обучающимся не только узнать о важности ЗОЖ, но и на практике реализовать полученные знания. В этом контексте важно рассмотреть, каким образом здоровый образ жизни влияет на формирование личности обучающегося и как цифровые технологии могут содействовать этому процессу [18].

Физическая активность является одним из основных компонентов здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом способствуют

укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости, улучшению обмена веществ и, как следствие, способствуют поддержанию нормального веса. Важно отметить, что физическая активность не только улучшает физическое состояние, но и положительно влияет на психоэмоциональное здоровье. Участие в спортивных мероприятиях, командных играх и других активностях развивает у обучающихся такие качества, как командный дух, умение работать в коллективе, ответственность и дисциплину. Внедрение цифровых технологий в спортивные секции и кружки может значительно повысить интерес обучающихся к физической активности. Например, использование фитнес-приложений, которые позволяют отслеживать результаты тренировок, ставить цели и получать обратную связь, может мотивировать учащихся заниматься спортом более активно и регулярно [29].

Правильное питание — еще один важный аспект формирования здорового образа жизни. В школьном возрасте дети часто сталкиваются с выбором между здоровой пищей и фастфудом, что может негативно сказаться на их здоровье. Внеурочные занятия могут включать кулинарные мастер-классы, на которых обучающиеся научатся готовить здоровые блюда. Использование цифровых технологий для создания интерактивных рецептов, видеоуроков и приложений для планирования питания может сделать обучение более увлекательным и доступным. Кроме того, важно проводить информационные кампании о вреде фастфуда и преимуществах здорового питания, используя социальные сети и другие цифровые платформы, чтобы донести до подростков актуальную информацию [43].

Отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, является важной частью формирования здорового образа жизни. Важно, чтобы обучающиеся осознавали негативные последствия этих привычек не только для своего здоровья, но и для их будущего [14]. Внеурочные мероприятия могут включать в себя лекции, семинары и тренинги, направленные на профилактику зависимости. Использование

цифровых технологий, таких как видеоролики, анимации и интерактивные тесты, может помочь сделать информацию более доступной и понятной для подростков. Кроме того, создание онлайн-сообществ, где обучающиеся могут делиться своими успехами и поддерживать друг друга в отказе от вредных привычек, может стать эффективным способом формирования позитивной атмосферы вокруг здорового образа жизни.

Соблюдение режима дня и психоэмоциональное равновесие также играют важную роль в формировании здорового образа жизни. Обучающиеся часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, связанным с учебной нагрузкой, социальными взаимодействиями и другими факторами. Важно обучать их методам управления стрессом и релаксации.

Таким образом, формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся является многогранным процессом, который требует комплексного подхода и активного вовлечения различных сторон, включая родителей, педагогов и самих учащихся. Внеурочная деятельность и использование цифровых технологий могут значительно повысить эффективность этого процесса, сделав обучение более интересным и доступным. Важно, чтобы обучающиеся не только знали о принципах здорового образа жизни, но и могли применять их на практике, что станет залогом их здоровья и успешной социализации в будущем. В конечном итоге, формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни — это инвестиция в их будущее, которая позволит им стать не только здоровыми, но и успешными и счастливыми людьми.

1.2 Характеристика компонентов здоровья

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье обучающихся отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В послании президента В.В. Путина Федеральному Собранию говорится о том, «...что важнейшим направлением

государственной политики в области образования является развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи». Далее президент отметил, что востребованы новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий.

Вопросы формирования здоровой личности ребёнка интересовали ученых всегда (И.И. Брехмана, Л.С. Выготского, Г.К. Зайцева, П.Ф. Лесгафта, Н.И. Пирогова, В.А. Сухомлинского, Л.Г. Татарниковой, К.Д. Ушинского и др.). Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, И. И. Брехман, Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья обучающихся приняла устойчивый характер [10,55,56] . В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства обучающихся было выявлено нарушение зрения, на втором месте – нарушение осанки, на третьем месте – наличие хронических заболеваний и совсем мало обучающихся признаны практически здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью обучающихся. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшение здоровья обучающихся в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У обучающихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко используются в системе понятий современного образования. Отсюда следует, что здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций [53].

В отечественной и зарубежной литературе описаны различные подходы к понятию «здоровье». В трудах И.И. Брехмана и Н.М. Амосова, здоровье с точки зрения функционального подхода в свете условий необходимых для чего-нибудь и с позиции основного функционирования систем организма человека как результат потенциальных возможностей [2]. Наряду с этим, с точки зрения Т. Парсонса здоровье рассматривается как «оптимальные возможности индивида эффективно выполнять свои роли и задачи, для которых он был социализирован» [45].

Стоит отметить, что здоровье можно определять в рамках гармоничности физических и психических процессов человека. В отечественной литературе прошлого века понятие «здоровье» понималось как важное условие для выполнения трудовых, общественных и биологических функций. Такой взгляд на дефиницию «здоровье» отражен в работах Г. И. Царегородцева, А. В. Шиманова, С. Я. Чикина, Ю. П. Лисицына и др. Формирование у детей ценности здоровья и навыков

здорового образа жизни является приоритетным направлением в требованиях федерального государственного образовательного стандарта.

В связи с этим, педагоги уделяют пристальное внимание сохранению и закреплению здоровья обучающихся [8]. От бодрости и жизнерадостности детей зависит их мировоззрение, духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы и прочность знаний. По данным Министерства просвещения Российской Федерации в нашей стране нуждаются в специальной поддержке 86% учеников. К окончанию среднего общего образования почти у 60-70% выпускников наблюдается ухудшение зрения, у 30% от общего количества обучающихся выявляются хронические заболевания и у 61% подростков выявляется нарушение осанки [9,10].

На здоровье человека влияют множество факторов – генетическая наследственность, экологическая среда, медицинское обеспечение, но одним из решающих причин является образ жизни человека. Он включает в себя понимание и ответственность за сохранение своего здоровья, питание, отношение к вредным привычкам, физическая активность самого человека. Большая половина выпускников школ уже не могут назвать себя полностью здоровыми людьми. Проблема охраны и поддержания здоровья детей носит комплексный характер, и сводить всё только к учебным заведениям было бы неправильно, но как показывают данные о заболеваемости учащихся, что рост различных болезней, например, таких как – нарушение осанки, патологий органов пищеварения, дыхательных путей и так далее приобретаются во время обучения в школе. Одна из основных задач каждого учителя и педагога – вести своевременную и систематическую работу по информатизации о сохранении и рекомендации по укреплению собственного здоровья и бережного отношения к нему.

В данной работе необходима вовлеченность родителей обучающихся в организации и проведении различных мероприятий, например, экскурсий, эстафет, игр, праздников, походов и др. В целях воспитания и ведения здорового образа жизни детьми педагогам необходимо соблюдение

общедагогических принципов: природосообразности, научности, наглядности, системности, прочности усвоения знаний, доступности и индивидуализации [2,4,5].

Итак, понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются сложными. Первое из них отражает смысл сохранения и развития биологических, социальных, духовных функций человека и общества и определяется уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национально-региональных ценностей культуры. Второе характеризует стиль жизнедеятельности, обусловленный особенностями организма человека, условиями его существования и ориентированный на сохранение, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций [61].

В зависимости от исторической эпохи, социальных условий, культурологических ценностей, научных знаний можно выделить более 150 определений здоровья, каждое из которых имеет право на существование и отражает определенный взгляд на этот феномен. Само понятие «здоровье» по-английски звучит как «health», от «whole» (англосаксонский) – целый, целостный, что уже предполагает сложность, целостность и многомерность этого состояния [61].

Гален во II веке до н.э. определял здоровье как состояние, «... в котором мы не испытываем боли и которое не мешает выполнять функции нашей каждодневной жизни: участвовать в руководстве, мыться, пить, есть и делать все другое, что мы хотим» [13].

Еще в начале 40-х годов XX столетия понятие «здоровье» рассматривалось как состояние человека, которое характеризуется гармоническим развитием и хорошей адаптацией к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека.

Принципиально новый подход в понимании понятия «здоровье» предлагают В. А. Лищук и Е. В. Мосткова, поскольку их определение здоровья сопряжено с наличием внутренней активности самого индивида, благодаря которой он будет способен противостоять любому внешнему воздействию [17]. Кроме того, накладывается прямой психологический закон: жизнь проявляется в стремлении к жизни, то есть невозможно ничего не делать, необходимо совершать различные действия, самосовершенствоваться, совершать усилия изо дня в день над собой и существующими препятствиями.

В. А. Сухомлинский утверждал, что «забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [55]. «Быть здоровым – это естественное стремление человека», – пишет К. В. Динейка, рассматривая в качестве главной задачи, стоящей перед человеком в отношении его здоровья, не лечение болезней, а творение здоровья [17].

И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов – философов, медиков, психологов (Ю.А. Александровский, 1976; В.Х. Василенко, 1985; В.П. Казначеев, 1975; В.В. Николаева, 1991; В.М. Воробьев, 1995) в отношении этого явления согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие «здоровье индивида».

Ф. Перлз рассматривает человека как единое целое, считая, что психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя. Зрелая и здоровая личность аутентична, спонтанна и внутренне свободна.

По мнению С. В. Попова, «если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и, кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации» [46].

Академик Н. М. Амосов полагает, что «здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций».

Существуют разные подходы к определению понятия «образ жизни» [48]. Так, ряд авторов полагает, что образ жизни – это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека. А. М. Изуткин и Г. Ц. Царегородцев структуру образа жизни представляют в виде следующих элементов:

- 1) преобразовательная деятельность, направленная на изменение природы, общества и самого человека;
- 2) способы удовлетворения материальных и духовных потребностей;
- 3) формы участия людей в общественно политической деятельности и в управлении государством;
- 4) познавательная деятельность на уровне теоретического, эмпирического и ценностно-ориентированного знания;
- 5) коммуникативная деятельность, включающая общение между людьми в обществе и его подсистемах (народ, класс, семья и др.);
- 6) медико-педагогическая деятельность, направленная на физическое и духовное развитие человека» [34].

Б. Н. Чумаков характеризует здоровый образ жизни как «активную деятельность людей», направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно

. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями».

В настоящее время воспитание здорового обучающегося – одна из важнейших задач, стоящих перед школой. Очевидно, что хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Однако многочисленные статистические данные констатируют резкое ухудшение состояния здоровья обучающихся: нарушение осанки, сколиоз, головные боли, заболевания желудочно-кишечного тракта, органов зрения – одни из самых распространённых и, к сожалению, уже привычных заболеваний обучающихся [46]. Результаты медицинских осмотров обучающихся говорят о том, что здоровыми можно считать лишь 20-25% первоклассников. Современные исследователи рассматривают здоровье как сложный феномен, сочетающий в себе различные компоненты, акцентируя при этом внимание на социальном аспекте здоровья. О.Л. Трещева [20] целостный взгляд на здоровье представляет в виде модели, в которой показаны взаимосвязи различных его компонентов представленная на рисунке 1.

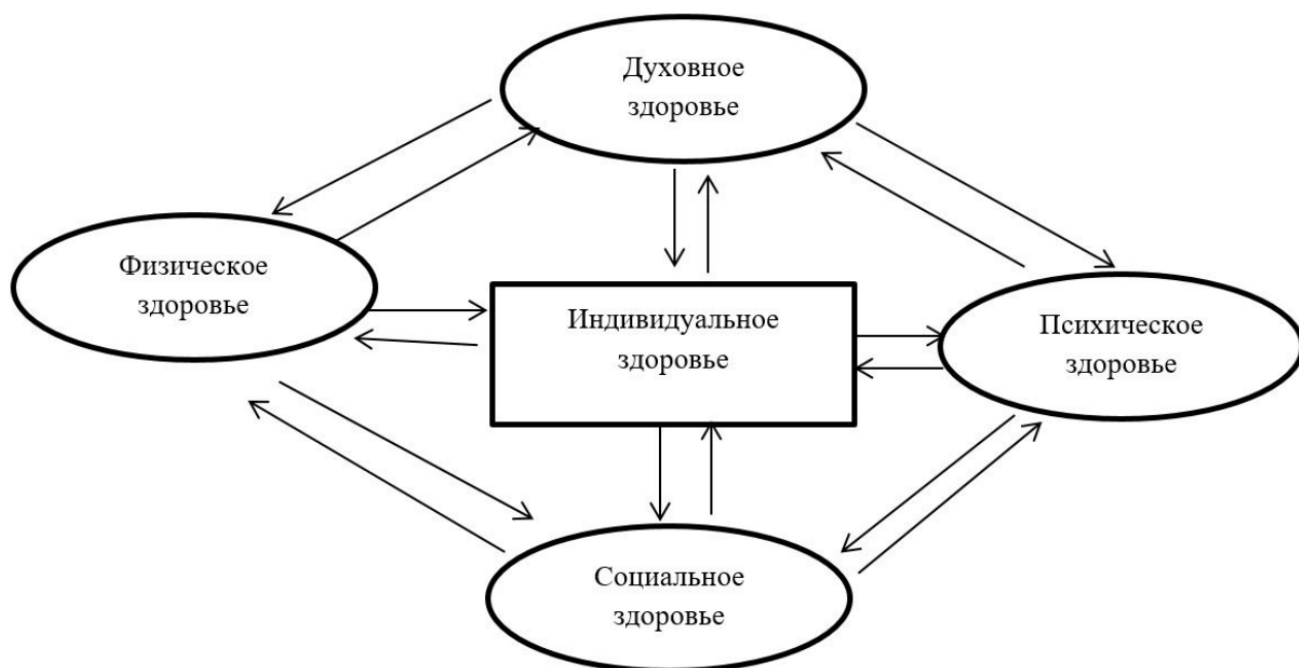


Рисунок 1 -Взаимосвязь различных компонентов здоровья обучающихся (О .Л. Трещева)

Из вышесказанного видно, что проблема обеспечения здоровья обучающегося далеко не нова, но остаётся актуальной и в наши дни, т.к. до сих пор не разработаны теоретические и методические основы её решения в теории и практике школы, а также недостаточно используется потенциал взаимодействия семьи и школы в воспитании ценностного отношения к здоровью у обучающихся.

Таким образом, «Здоровье» – это общее состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. «Образ жизни» – это образ поведения и принятие решений, которые влияют на здоровье. Это может включать уровень физической активности, питание, употребление вредных веществ, ментальное здоровье, и другие аспекты жизни.

«Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) – это стремление к правильному питанию, регулярной физической активности, отказ от вредных привычек (таких как курение и употребление алкоголя), и забота о психическом здоровье. ЗОЖ помогает поддерживать здоровье и предотвращать возникновение многих заболеваний.

Все эти понятия связаны тесно между собой, поскольку образ жизни напрямую влияет на здоровье человека. Правильный образ жизни, включая заботу о питании, физической активности, и психическом благополучии, способствует сохранению здоровья.

Состояние здоровья человека определяет способность к активной деятельности, к труду в целом. Оно является основной потребностью человека и обеспечивает гармоническое развитие личности. Вместе с тем, является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Воспитательная работа по формированию основ здорового образа жизни состоит из принятия и восприятия обучающимися здоровья как человеческой ценности; воспитания бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; прививание интереса к спортивным кружкам и занятиям; формирование знаний о правильном питании и предупреждение о последствиях вредных привычек. Условиями ценностного отношения к здоровью являются – пропаганда здорового образа жизни, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, регулярные занятия физкультурой и другое. На основе грамотных знаний деятельность по укреплению и сохранению здоровья может быть действительно творческой и позволить человеку самостоятельно выстраивать собственную траекторию развития в этом направлении, выбирать собственный стиль жизни. Культура здоровья и безопасность поведения детей должны прививаться с малых лет, начиная с создания условий в ближнем окружении – семье и дальнейшее его формирование сопровождаться на всех уровнях образования. В этой связи, воспитательная работа, проводимая в общеобразовательных учреждениях и организациях по формированию образа жизни по сохранению и укреплению здоровья детей, была и остается приоритетным направлением деятельности всего российского сообщества учителей и общества в целом.

1.3 Психолого-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни обучающихся 5-9 классов

Формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей 5-9 классов – это комплексный процесс, требующий учета возрастных психолого-педагогических особенностей и применения научно обоснованных подходов. Этот период характеризуется интенсивным физическим, психическим и социальным развитием, что делает его критически важным для закладки фундамента здорового поведения.

Для данного возраста характерны следующие психологические особенности, оказывающие значительное влияние на формирование ЗОЖ, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Психологические особенности, оказывающие значительное влияние на формирование ЗОЖ у обучающихся 5-9 классов

Психологические особенности	
1. Кризис идентичности	Подростки активно занимаются поиском своего места в мире, формированием самосознания и идентичности. Стремление к независимости и самоутверждению может проявляться в отрицании авторитетов и принятии рискованных моделей поведения, что негативно сказывается на здоровье [39].
2. Влияние референтной группы	В подростковом возрасте влияние сверстников значительно возрастает. Потребность в принятии и признании со стороны группы может привести к усвоению нездоровых социальных норм и привычек (курение, употребление алкоголя и т.д), если они распространены в референтной группе [59].
3. Эмоциональная нестабильность	Гормональные изменения и социальное давление вызывают у подростков эмоциональную лабильность, перепады настроения и повышенную восприимчивость к стрессу. В стрессовых ситуациях подростки могут прибегать к нездоровым способам справляться с негативными эмоциями (переедание,

	злоупотребление вредными веществами) [22].
4. Развитие критического мышления:	Подростки обладают способностью к анализу информации и формулированию собственных суждений. Однако, неокрепшее критическое мышление может приводить к вере в мифы и заблуждения о здоровье, а также к отрицанию полезных рекомендаций [51].
5. Формирование ценностных ориентаций	В подростковом возрасте происходит формирование ценностных ориентаций, в том числе отношения к здоровью. Важно помочь подросткам осознать ценность здоровья и сформировать позитивное отношение к ЗОЖ [25].
6. Склонность к риску	Подростки часто склонны экспериментировать, в том числе в вопросах питания, физической активности и режима дня.
7. Интерес к самостоятельности	Подростки стремятся к самостоятельному принятию решений. Поэтому важно предоставлять им информацию о здоровье в доступной форме, чтобы они могли самостоятельно анализировать и делать выводы [38].

Для эффективного формирования основ ЗОЖ у детей 5-9 классов необходимо использовать педагогические подходы и методы, учитывающие их возрастные психолого-педагогические особенности. Важными принципами являются:

1. Принцип интеграции: формирование основ ЗОЖ должно быть интегрировано в учебный процесс, а также во внеурочную деятельность [40].

2. Принцип активности: необходимо использовать активные методы обучения, стимулирующие познавательный интерес и вовлеченность учащихся [60].

3. Принцип наглядности: в этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление. Информация о ЗОЖ должна быть представлена через визуальные материалы, видео, интерактивные задания и практические примеры. Это способствует лучшему усвоению информации и формированию позитивного отношения к ЗОЖ [52].

4. Принцип индивидуализации: необходимо учитывать индивидуальные потребности и интересы каждого учащегося при формировании программ по ЗОЖ [3].

5. Принцип сотрудничества: важно вовлекать родителей и других заинтересованных сторон (медицинских работников, психологов) в процесс формирования ЗОЖ.

6. Геймификация и использование технологий: современные подростки активно используют цифровые технологии. Применение мобильных приложений, онлайн-платформ и геймифицированных программ может повысить мотивацию к ведению ЗОЖ [50].

Таким образом, подростковый возраст характеризуется сложными процессами психологической перестройки, оказывающими значительное влияние на формирование ценностных ориентаций и привычек, связанных со здоровьем. Для эффективного формирования основ ЗОЖ необходимо использовать педагогические подходы и методы, учитывающие возрастные особенности подростков и направленные на создание позитивной образовательной среды, повышение осведомленности о ЗОЖ, развитие навыков саморегуляции и вовлечение в спортивные и оздоровительные мероприятия.

1.4 Формирование здорового образа жизни обучающихся во внеурочной деятельности

Здоровьесбережение обучающихся является одной из самых важных задач в образовании, которую ставит национальный проект «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа» и федеральные государственные образовательные стандарты. ФГОС обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепления здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска

здоровья. В соответствии со Стандартом основная образовательная программа образовательного учреждения должна содержать программу формирования культуры здорового образа жизни, задачи которой - создание здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

По мнению современных исследователей проблемы здорового образа жизни, таких, как Г. К. Зайцев, В. П. Казначеев и Л. Г. Татарникова, в образовательной организации должна быть создана такая система по оздоровлению обучающихся, которая будет органично и целенаправленно включена во весь процесс обучения и воспитания подрастающего поколения [6].

В ходе анализа научной и методической литературы мы выделили следующие критерии сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся: наличие у обучающихся знаний о здоровом образе жизни; положительное отношение к своему здоровью; овладение навыками и приёмами здорового образа жизни; сформированность правильных гигиенических привычек; способность к самооценке и самоконтролю в сфере здорового образа жизни; наличие мотивации к расширению своих знаний, умений и навыков в области здорового образа жизни.

По мнению П. А. Виноградова, в условиях образовательной организации огромное значение в формировании здорового образа жизни у обучающихся принадлежит учителю, который в процессе своей работы создаёт такие условия, при которых происходит всестороннее развитие обучающегося, усвоение им знаний, умений и навыков [4].

Организация работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся способствует решению следующих задач: сформировать у обучающихся систему знаний о здоровье, о здоровом образе жизни. Сформировать потребность и воспитать мотивацию к здоровому образу жизни. Создать условия для профилактики заболевания обучающихся, их оздоровления. Сформировать нравственную культуру детей, а также развить

физические способности и умения. Сформировать способность к применению полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни [13].

При решении представленных задач педагогу необходимо руководствоваться следующими функциями:

- научная (расширение знаний обучающихся об организме человека, его возможностях и способностях, о влиянии окружающей среды на организм человека);
- учебно-просветительская (расширение знаний об оздоровлении и гигиене человека);
- воспитательная (воспитание личности обучающегося);
- социальная (создание условий для успешной социализации обучающегося в современных условиях среды) [8].

В процессе урока можно использовать такие методы формирования здорового образа жизни, как физкультминутки, пальчиковая гимнастика, упражнения для укрепления и тренировки зрения и др. Формирование здорового образа жизни возможно не только в условиях учебной деятельности, но и в процессе внеурочной деятельности.

По мнению И. И. Брехмана, внеурочная деятельность является комплексом разнообразных видов деятельности (кроме учебной), который способствует оптимизации учебной нагрузки, улучшению условий в образовательной организации для гармоничного развития обучающегося, формированию дополнительных знаний, умений и навыков, а также способности применять их в повседневной жизни [2].

Основная цель внеурочной деятельности — это создание таких условий, при которых обучающиеся смогут в полной мере реализовать свои интересы, возможности и способности в познавательной, культурной и социальной деятельности. В процессе внеурочной деятельности у педагога появляется возможность использовать разнообразные виды детской деятельности: игровую, познавательную, поисковую, трудовую, спортивную,

оздоровительную, досуговую, творческую и т. д. Исходя из этого, видно, что в процессе внеурочной деятельности происходит всестороннее развитие личности ребёнка.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проблема формирования здорового образа жизни у обучающихся является весьма актуальной и остро стоящей в современном обществе. Это связано с тем, что в настоящее время прослеживается динамика ухудшения здоровья детей, а также снижение их физической активности.

Следовательно, одной из важных задач образовательной организации является создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, а также передача им знаний, умений и навыков по бережному отношению к своему здоровью. Формирование здорового образа жизни в условиях современной школы происходит не только в процессе учебной деятельности, но и во внеурочной деятельности, на которой перед педагогом возникает возможность использовать более широкий спектр методов и средств формирования ЗОЖ у обучающихся. Жизнь обучающегося в стенах образовательной организации имеет свою систему требований и правил: правила поведения, правила организации, правила коллектива и др. В то же время в семье тоже есть определённые установки, традиции и ценности. В некоторых случаях они не только не совпадают друг с другом, но и полностью противопоставлены друг другу.

Исходя из этого, важно отметить, что формирование здорового образа жизни у обучающихся невозможно без целенаправленной и активной работы с родителями. В работе с родителями можно использовать такие методы и приёмы, как родительские собрания, конференции, индивидуальные беседы и консультации, различные групповые тренинги. Систематическая работа по формированию ЗОЖ у обучающихся должна проводиться на протяжении всего обучения в школе.

Таким образом, формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) во внеурочной деятельности представляет собой важную область образования,

направленную на воспитание у обучающихся здоровых привычек и активного образа жизни. Рассмотрим несколько методов, которые могут быть применены для формирования основ ЗОЖ:

1. Спортивные секции и кружки: Организация различных видов спортивной деятельности во внеурочное время, таких как футбол, баскетбол, легкая атлетика, танцы и т. д., помогает детям развивать интерес к физической активности и заботе о своем здоровье.

2. Уроки по здоровому питанию: Проведение занятий и мастер-классов о правильном питании и здоровом образе жизни помогает детям узнать о важности сбалансированного питания и ведения здорового образа жизни.

3. Активные игры и развлечения: Организация игр и мероприятий, стимулирующих физическую активность и здоровый образ жизни, такие как спортивные соревнования, прогулки на свежем воздухе, уличные игры и другие забавы помогают детям научиться весело и активно проводить время.

4. Образовательные мероприятия: Проведение лекций, дискуссий и презентаций о здоровом образе жизни, вреде вредных привычек, и важности заботы о своем здоровье помогает детям понять основы здорового образа жизни и принять их в свою повседневную жизнь.

Формирование основ ЗОЖ в школе во внеурочной деятельности способствует более полному и всестороннему развитию детей, и является важной частью их образования.

Таким образом, в отечественной и зарубежной литературе описаны различные подходы к понятию «здоровье». Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются сложными. Первое из них отражает смысл сохранения и развития биологических, социальных, духовных функций человека и общества и определяется уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национально-региональных ценностей культуры. Второе характеризует стиль жизнедеятельности, обусловленный особенностями организма человека, условиями его существования и ориентированный на сохранение, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для

выполнения человеком лично и общественно значимых функций. Стоит отметить, что здоровье можно определять в рамках гармоничности физических и психических процессов человека. В связи с этим, педагоги уделяют пристальное внимание сохранению и закреплению здоровья обучающихся.

На здоровье человека влияют множество факторов – генетическая наследственность, экологическая среда, медицинское обеспечение, но одним из решающих причин является образ жизни человека. Он включает в себя понимание и ответственность за сохранение своего здоровья, питание, отношение к вредным привычкам, физическая активность самого человека.

Одна из основных задач каждого учителя и педагога – вести своевременную и систематическую работу по информатизации о сохранении и рекомендации по укреплению собственного здоровья и бережного отношения к нему.

Важно помнить, что каждый ребенок развивается в своем собственном темпе, и у них могут быть индивидуальные особенности и потребности. Педагоги и родители должны учитывать эти особенности при организации образовательного процесса и поддержке обучающихся в их развитии.

В целом, обучающиеся остаются более открытыми и чувствительными, и им нужна поддержка и понимание со стороны взрослых для развития более эффективных навыков эмоциональной регуляции. Именно в этот период значительную роль играет приобщение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, где они учатся справляться со своими эмоциями. Период школьного возраста является наиболее сензитивным, т. е. благоприятным для формирования основ здорового образа жизни, передачи детям знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению своего здоровья, а также по необходимости бережно относиться к своему здоровью.

Формирование здорового образа жизни в условиях современной школы происходит не только в процессе учебной деятельности, но и во внеурочной деятельности, на которой перед педагогом возникает возможность

использовать более широкий спектр методов и средств формирования ЗОЖ у обучающихся школьного возраста.

1.5 Особенности использования цифровых технологий в образовательном процессе

В современном мире цифровые технологии становятся неотъемлемой частью образовательного процесса, предоставляя новые возможности для обучения, взаимодействия и развития. В условиях стремительного развития информационных технологий и их интеграции в повседневную жизнь, важно понимать, как именно эти технологии могут способствовать формированию у детей и подростков навыков, способствующих здоровому образу жизни. В частности, использование цифровых технологий во внеурочной деятельности может значительно расширить горизонты образовательного процесса, сделать его более интерактивным, доступным и эффективным [35].

Цифровые технологии обеспечивают доступ к обширной информации о здоровье и благополучии. Обучающиеся могут легко находить и изучать материалы по вопросам питания, физической активности, психического здоровья и других аспектов здорового образа жизни [37]. Это способствует развитию критического мышления, поскольку дети учатся анализировать информацию, фильтровать ее и делать осознанный выбор. Внеурочные занятия могут быть организованы таким образом, чтобы обучающиеся работали в группах, исследуя различные темы, связанные со здоровьем, и представляя свои находки другим участникам. Это не только расширяет их знания, но и развивает навыки командной работы и коммуникации [47].

Одним из примеров успешного применения цифровых технологий в формировании навыков здорового образа жизни является использование различных фитнес-приложений. Эти приложения позволяют пользователям устанавливать цели, отслеживать прогресс и получать мотивацию для занятия спортом. В контексте школьного образования, такие приложения

могут быть интегрированы в учебные программы, позволяя учащимся не только учиться, но и активно участвовать в процессе достижения личных спортивных целей. [54].

Онлайн-курсы и вебинары могут охватывать темы, связанные со здоровым образом жизни, включая психологические аспекты, такие как управление стрессом, развитие навыков эмоциональной устойчивости и формирование позитивного мышления. Доступ к качественным образовательным ресурсам через интернет позволяет обучающимся и их родителям получать актуальную информацию и развивать необходимые навыки в удобное время и в комфортных условиях [21].

Однако, несмотря на все преимущества, использование цифровых технологий в формировании навыков здорового образа жизни также несет в себе определенные опасности и ограничения, которые необходимо учитывать, а также требует критического подхода к их использованию [1].

Важно помнить, что с использованием цифровых технологий связаны и определенные риски. Одной из самых серьезных проблем является возможность формирования зависимости от экранов. Обучающиеся, проводя много времени за компьютерами и мобильными устройствами, могут стать менее активными физически, что противоречит принципам здорового образа жизни. Исследования показывают, что чрезмерное использование цифровых технологий может привести к ухудшению физического состояния, увеличению числа случаев ожирения и снижению общей физической активности [15]. Внеурочная деятельность, ориентированная на использование технологий, должна учитывать эти риски и стремиться к балансированию между активностью и использованием цифровых средств [57].

Кроме того, существует опасность получения недостоверной информации о здоровье из интернета. Несмотря на доступность информации, не вся она является надежной и проверенной. Обучающиеся могут столкнуться с мифами и заблуждениями о здоровье, что может привести к

неправильным выбором и привычкам. Поэтому важно обучать детей критическому мышлению и навыкам поиска информации, чтобы они могли отличать надежные источники от ненадежных. Внеурочные занятия могут включать элементы медиаобразования, где обучающиеся учатся анализировать информацию, проверять факты и делать обоснованные выводы.

Еще одной проблемой является недостаток личного общения и взаимодействия. Виртуальное обучение и использование цифровых технологий могут ограничивать возможности для социальных взаимодействий, что особенно важно для обучающихся. Личное общение способствует развитию социальных навыков, эмоционального интеллекта и способности работать в команде. Внеурочные мероприятия должны быть организованы таким образом, чтобы поддерживать баланс между использованием технологий и живым общением, что поможет обучающимся развивать как цифровые, так и межличностные навыки.

Важным аспектом является также необходимость подготовки педагогов к использованию цифровых технологий в обучении. Учителя должны быть готовы интегрировать технологии в свои уроки и внеурочные занятия, а также уметь эффективно использовать их для формирования навыков здорового образа жизни. Обучение педагогов должно включать как технические аспекты, так и методические подходы к работе с детьми, чтобы они могли создать интересную и познавательную атмосферу на занятиях.

Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся. Разные дети имеют разные интересы, способности и уровень доступа к технологиям. Поэтому важно предлагать разнообразные формы работы, чтобы каждый ученик мог найти подходящий для себя способ взаимодействия с цифровыми технологиями.

Таким образом, цифровые технологии представляют собой мощный инструмент для формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся. Они открывают новые возможности для обучения и

взаимодействия, но также несут в себе определенные риски и ограничения. Чтобы эффективно использовать цифровые технологии в внеурочной деятельности, необходимо учитывать эти аспекты и стремиться к созданию сбалансированной образовательной среды, где технологии будут служить дополнением к активному и здоровому образу жизни. Важно обучать детей критическому мышлению, навыкам поиска информации и социальным взаимодействиям, чтобы они могли успешно адаптироваться к современному миру и принимать осознанные решения о своем здоровье и благополучии.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация и проведение педагогического эксперимента

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 14 г. Назарово. В исследовании приняли участие 50 детей: 24 человека – ученики 6 «А» класса, 26 человек – ученики 6 «Б» класса.

Исследование проводилось в 3 этапа:

Первый этап – констатирующий, который включил в себя определение контингента испытуемых, сроков проведения исследования, методов исследования и сбор первичной информации.

Второй этап – формирующий, включает разработку и апробацию программы формирования здорового образа жизни обучающихся во внеурочной деятельности на основе цифровых технологий.

Третий этап – контрольный. После внедрения предлагаемой программы и ее апробации было проведено повторное тестирование с использованием методик, что и на констатирующем этапе исследования.

Целью констатирующего эксперимента является изучение уровня сформированности здорового образа жизни у обучающихся.

На основании анализа научных и методических источников нами были выделены ключевые критерии, отражающие степень сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся: наличие базовых знаний о принципах и компонентах здорового образа жизни у обучающихся; положительное отношение к вопросам здоровья; овладение практическими навыками, соответствующими здоровому образу жизни; развитие устойчивых гигиенических привычек; способность к самоанализу и саморегуляции в аспекте сохранения и укрепления здоровья; наличие внутренней мотивации к пополнению знаний и развитию навыков, направленных на поддержание здоровья.

Нами были определены критерии и показатели сформированности здорового образа жизни у обучающихся (таблица 2):

Таблица 2 - Критерии и показатели сформированности здорового образа жизни у обучающихся

Критерий	Показатель	Методы исследования
Наличие базовых знаний о принципах и компонентах здорового образа жизни у обучающихся, положительное отношение к вопросам здоровья.	Наличие осознанного отношения к своему здоровью, понимания важности здоровья, ведения здорового образа жизни у обучающихся.	Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (автор Н.С. Гаркуша), педагогическое тестирование
Наличие внутренней мотивации к пополнению знаний и развитию навыков, направленных на поддержание здоровья.	Умение вступать в соревновательную борьбу, эффективно взаимодействовать с соперниками и демонстрировать более высокие результаты, преодолевать препятствия.	Мотивация к успеху Т. Элерса
Способность к самоанализу и саморегуляции в аспекте сохранения и укрепления здоровья.	Способность испытывать эмоциональные переживания	Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) (автор В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников)
Овладение практическими навыками, соответствующими здоровому образу жизни.	Ценности и жизненные принципы обучающихся по вопросам здоровья.	Методика «Индекс отношения к здоровью» (автор: С. Дерябо и В. Ясвина)

Проанализируем содержание каждого из критериев, представленных в таблице.

Наличие базовых знаний о принципах и компонентах здорового образа жизни у обучающихся подразумевает понимание принципов сбалансированного питания, осознание роли регулярных физических нагрузок и систематических занятий спортом, а также понимание важности формирования полезных привычек, направленных на укрепление как

физического, так и эмоционального здоровья. Это также может включать знание о вредных привычках, таких как курение, употребление алкоголя или наркотиков, и их негативном влиянии на здоровье.

Положительное отношение к своему здоровью заключается в осознанном стремлении заботиться о собственном здоровье. Это включает учебу, принятие решений, осознание важности здорового образа жизни, способствующих укреплению своего здоровья, и готовность принимать участие в занятиях по физической активности.

Обучающиеся с положительным отношением к своему здоровью более склонны следовать здоровым принципам жизни, активно участвовать в физических занятиях, стремиться к здоровому питанию и избегать вредных привычек.

Наличие внутренней мотивации к пополнению знаний и развитию навыков, направленных на поддержание здоровья означает внутреннее стремление и желание учащихся изучать и понимать принципы здорового образа жизни, развивать свои навыки в заботе о здоровье и применять их на практике. Эта мотивация может возникнуть из различных источников, таких как:

- стремление поддержать или улучшить свое здоровье как на физическом, так и на психологическом уровне;
- познавательная направленность на освоение основ физиологии и жизнедеятельности человека;
- стремление регулярно заниматься физической активностью и спортом;
- убеждение в том, что поддержание здоровья — ключевой фактор на пути к личному и профессиональному успеху;
- осознание роли здоровья в общественной жизни и влияния здорового образа жизни на общество в целом.

Обучающиеся с высокой мотивацией будут проявлять активное стремление к расширению знаний о способах сохранения и укрепления

здоровья, совершенствовать свои навыки, вовлекаясь в полезные виды деятельности, и последовательно применять принципы здорового образа жизни в повседневной практике.

Способность к самооценке и самоконтролю в сфере здорового образа жизни означает умение человека оценивать свое текущее состояние здоровья и уровень активности, а также контролировать свои действия и принимать корректирующие меры для поддержания или улучшения своего здоровья.

Самооценка включает в себя способность осознавать свои личные привычки, уровень физической активности, качество питания и другие аспекты здорового образа жизни. Это также включает в себя способность к объективной самооценке своего физического и психического состояния, выявление сильных и слабых сторон и понимание влияния собственных решений на здоровье.

Самоконтроль предполагает умение управлять своими действиями и принимать осознанные решения, направленные на поддержание здорового образа жизни. Это включает регулярное контролирование своего физического состояния, поддержание баланса между активностью и покоем, контроль над питанием и отказ от вредных привычек.

Обладание этими навыками позволяет человеку принимать ответственность за свое здоровье, принимать рациональные решения, корректировать свои привычки и поведение в соответствии с целями здорового образа жизни.

Овладение навыками и приемами здорового образа жизни представляет собой процесс приобретения и развития умений, которые способствуют поддержанию и улучшению физического, психологического и социального благополучия. Эти навыки и приемы включают в себя широкий спектр аспектов здоровья, таких как физическая активность, здоровое питание, управление стрессом, поддержание хороших социальных взаимоотношений, гигиенические навыки и другие. Важным является не просто знание этих принципов, но и их активное применение в повседневной жизни.

Примеры навыков и приемов здорового образа жизни включают:

- регулярные занятия физической активностью и спортом;
- соблюдение здорового режима питания, включая потребление разнообразных и питательных продуктов;
- умение управлять стрессом и эмоциями, использование методов релаксации и медитации;
- поддержание гигиенических навыков, таких как закаливание, уход за кожей и т.д.;
- отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

Овладение этими навыками и приемами позволяет человеку активно влиять на свое здоровье, повышать его уровень и предотвращать многие заболевания.

Критерии и показатели сформированности здорового образа жизни у обучающихся могут также включать следующие аспекты:

1. Физическое здоровье:

- нормальное физическое развитие и природные возможности;
- активность и физическая выносливость;
- регулярные физические нагрузки и занятия спортом;
- здоровое питание и правильный режим питания.

2. Психическое здоровье:

- эмоциональная устойчивость;
- умение управлять стрессовыми ситуациями;
- положительное эмоциональное состояние и наличие позитивных эмоций;
- уверенность и самооценка.

3. Социально-психологическое здоровье:

- умение устанавливать контакты и общаться со сверстниками;
- способность к сотрудничеству и коллективным действиям;

– понимание общепринятых правил поведения и здоровых отношений.

Оценка сформированности здорового образа жизни у обучающихся может включать измерение вышеуказанных показателей, а также другие аспекты, связанные с поддержанием физического, психологического и социального благополучия.

2.2 Методы исследования

В работе использовали разные методы, позволяющие оценить уровень сформированности навыков здорового образа жизни.

1. *Методика «Гармоничность образа жизни школьников»* авторства Н. С. Гаркуша, направлена на выявление наличия условий для формирования у обучающихся здорового образа жизни, в том числе правильного питания, физической активности и психологического благополучия [61]. Она включает в себя комплексный подход к основным аспектам здоровья обучающихся и разработку индивидуальных рекомендаций по улучшению образа жизни. Методика включает в себя использование информационных материалов, обучающих программ, психологических практик и других методов, способствующих формированию гармоничного образа жизни у обучающихся.

2. Далее в работе использована *методика диагностики личности на мотивацию к успеху* (Т. Элерс), которая оценивает силу стремления человека к достижению цели [46]. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса представляет собой опросник, состоящий из 41 утверждения, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Все тесты методики Т. Элерса предназначены для использования в области психологии и находят широкое применение в работе с людьми, страдающими различными психологическими проблемами и зависимостями.

Они позволяют определить особенности личности человека и помогают разработать индивидуальную программу лечения и коррекции поведения.

Анкетирование проводилось с целью выявления мотивов, побуждающих детей к занятиям спортом. Анкеты для обучающихся содержали вопросы по перечню типичных мотивов, которые побуждали бы к занятиям спортом. В результате этого анкетирования мы определим мотивы, которые побуждают к занятиям спортом. Анкетирование проводилось во внеурочное занятие, каждому обучающемуся была дана распечатанная анкета, где они письменно отвечали на вопросы. В результате проведенного анкетирования нами определены основные мотивы, побуждающие к занятиям спортом.

3. Также в работе использовалась методика *«Самочувствие, активность, настроение» (САН)*. Методика САН предложена в 1973 году группой учёных первого Московского медицинского института имени Сеченова [46]. В состав разработчиков входили В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников. Тест представляет собой 30 пар слов, описывающих общие состояния, степень эмоциональной и физической активности и настроения человека.

4. Методика *«Индекс отношения к здоровью»* (автор: С. Дерябо и В. Ясвина. В соответствии с данной методикой обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей) [61]. Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй – второй, третьей – третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй – шестой, третьей – пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

5. Педагогическое тестирование.

1. Что означает здоровый образ жизни? а) Это поведение человека, направленное на отказ от вредных привычек; б) Это система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие; в) Это стиль жизни.

2. Какой из перечисленных факторов наиболее сильно влияет на здоровье человека ? а) Генетика б) Медицинское обслуживание в) Образ жизни г) Климат

3. Что из перечисленного не рекомендуется делать для сохранения здоровья? а) Регулярно заниматься спортом; б) Курить и употреблять алкоголь; в) Следить за гигиеной; в) Правильно питаться.

4. Как часто рекомендуется заниматься физическими упражнениями? а) Один раз в месяц; б) Ежедневно или почти ежедневно; в) Только если заболел; г) Раз в неделю.

5. Что такое режим дня? а) Расписание просмотра сериалов; б) Порядок выполнения домашних заданий; в) Организация времени на отдых, учёбу, питание и сон; г) Перемена занятий в школе.

6. Что означает личная гигиена? а) Регулярная уборка комнаты; б) Соблюдение правил поведения в общественных местах; в) Комплекс мероприятий по уходу за телом для сохранения здоровья; г) Правильное питание и занятия спортом.

7. Какой напиток лучше всего пить в жаркую погоду? а) Сладкие газированные напитки; б) Чай с сахаром; в) Чистая вода без газа; г) Энергетические напитки.

8. Что помогает лучше заснуть вечером? а) Долгий просмотр телефона перед сном; б) Чтение книги при тусклом свете; в) Просмотр увлекательного фильма; г) Игры на компьютере до полуночи.

9. Какие действия помогают сохранить зрение? а) Регулярное выполнение гимнастики для глаз; б) Чтение лёжа; в) Соблюдение расстояния при работе за компьютером; г) Долгое сидение за экраном без пауз.

10. Какой витамин важен для здоровья костей? а) Витамин А; б) Витамин С; в) Витамин D; г) Витамин Е.

11. Какие причины могут вызвать усталость у школьника? а) Недостаток сна; б) Долгое сидение за компьютером; в) Регулярная физическая активность; г) Неправильное питание.

12. Что не является компонентом ЗОЖ? а) Занятия спортом; б) Курение; в) Отказ от вредных привычек; г) Здоровое питание.

13. Какой вид отдыха способствует восстановлению сил? а) Просмотр телевизора; б) Прогулка на свежем воздухе; в) Игра на планшете; г) Чтение интересной книги.

14. Какие последствия может иметь недостаток сна? а) Плохое настроение; б) Улучшение памяти; в) Снижение внимания; г) Повышение работоспособности.

15. Какие факторы способствуют укреплению здоровья? а) Занятия спортом; б) Пребывание на свежем воздухе; в) Злоупотребление сладостями; г) Рациональное питание

16. Какие продукты полезны для сердца и сосудов? а) Жирное мясо; б) Рыба, богатая омега-3; в) Орехи; г) Фрукты и овощи.

17. Что желательно делать во время перемен между уроками? а) Выполнять зарядку; б) Играть в подвижные игры; в) Сидеть за телефоном; г) Прогуливаться по коридору.

18. Какие действия нельзя выполнять сразу после еды? а) Заниматься физическими упражнениями; б) Ложиться спать; в) Читать книгу; г) Гулять на свежем воздухе.

19. Какие правила относятся к личной гигиене? а) Мыть руки перед едой; б) Чистить зубы два раза в день; в) Одевать одну и ту же одежду несколько дней подряд; г) Ежедневно мыться под душем.

20. Какие продукты являются источником белка? а) Фрукты и овощи; б) Мясо, рыба, яйца, бобовые; в) Конфеты и сладости; г) Хлеб и макароны.

21. Почему важно избегать стрессов? а) Стрессы помогают быстрее учиться; б) Стрессы ухудшают здоровье и вызывают усталость; в) Стрессы делают человека сильнее; г) Стрессы улучшают аппетит.

22. Как правильно организовать свой день для поддержания здоровья? а) Ложиться спать поздно, вставать рано и сразу браться за уроки; б) Четко распределить время на учебу, отдых, спорт и сон; в) Постоянно заниматься делами без перерывов на отдых; г) Есть только один раз в день, чтобы не отвлекаться.

23. Сколько часов в день рекомендуется спать детям твоего возраста? а) 5-6 часов б) 7-8 часов в) 9-11 часов г) 12-13 часов

24. Почему важно проветривать помещение? а) Чтобы в помещении стало холоднее и комфортнее спать; б) Чтобы уменьшить количество кислорода в воздухе; в) Чтобы

освободить воздух от углекислого газа и насытить его кислородом; г) Чтобы удалить пыль с поверхностей.

25. Что помогает сохранить правильную осанку? а) Долго сидеть за компьютером, не меняя позы; б) Регулярно выполнять упражнения на укрепление мышц спины и живота; в) Спать на мягком матрасе в любой позе; г) Носить тяжёлый портфель на одном плече.

Критерии оценки:

23-25 правильных ответов: Отличный уровень знаний о здоровом образе жизни.

18-22 правильных ответов: Хороший уровень знаний. Есть понимание основных принципов, требуется закрепление.

13-17 правильных ответов: Удовлетворительный уровень знаний. Требуется углубление знаний.

Менее 12 правильных ответов: Низкий уровень знаний. Необходима серьезная работа по изучению основ здорового образа жизни.

6. *Математическую обработку данных* осуществляли с помощью стандартных методов.

2.3 Программа формирования здорового образа жизни обучающихся во внеурочной деятельности на основе цифровых технологий

Внеурочная деятельность играет ключевую роль в формировании навыков здорового образа жизни у обучающихся. В условиях современного общества, где дети и подростки сталкиваются с множеством факторов, способствующих развитию вредных привычек и снижению физической активности, организация внеурочных занятий по здоровому образу жизни становится особенно актуальной. Важно не только прививать учащимся знания о здоровье, но и формировать у них устойчивые привычки, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни. Для достижения этой цели необходимо разработать программу внеурочных занятий, которая будет

учитывать интересы и потребности обучающихся, а также использовать современные цифровые технологии как средство повышения эффективности образовательного процесса.

Целью программы формирования здорового образа жизни обучающихся во внеурочной деятельности на основе цифровых технологий является создание условий для развития здорового образа жизни, физического и психологического благополучия обучающихся.

Задачи программы включают:

1. Популяризацию здорового образа жизни среди обучающихся через игровые и спортивные мероприятия.
2. Формирование навыков правильного питания, регулярной физической активности и гигиенических навыков.
3. Развитие у детей интереса к занятиям спортом и активным видам досуга.
4. Повышение уровня физической подготовки и общей подвижности обучающихся.
5. Укрепление эмоционального и психологического равновесия детей посредством разнообразных увлекательных занятий и игр.

Одной из основных идей такой программы является интеграция здорового образа жизни в повседневную деятельность детей, обеспечивая им полноценное физическое и духовное развитие.

Программа «Здоровый образ жизни» разработана для обучающихся 6 классов с учётом их возрастных и психологических особенностей. Общий объём программы составляет 36 часов в год, по одному часу в неделю.

Основой для её построения послужили современные научные данные о физиологическом и психологическом развитии подростков этого возраста. Программа охватывает ключевые аспекты здоровья — соматическое, психологическое и социальное благополучие обучающихся, способствуя формированию у них осознанного отношения к собственному здоровью.

Личностными результатами изучения курса являются:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни как основы физического и эмоционального благополучия;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью ;
- умение анализировать состояние своего здоровья и делать выводы для его сохранения и укрепления;

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего гармоничному развитию личности;
- осознание здоровья, как ключевого условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни.

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушением состояния здоровья;
- соблюдение правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖ» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Программа состоит из 9 разделов:

1. «Выбирай здоровый образ жизни – иди к победам!» (6 класс – 4 часа): влияние физической культуры на внутренние процессы организма, польза утренней гимнастики для организма, личная гигиена;

2. «Здоровое питание – основа здоровья» (6 класс – 5 часов): принципы рационального питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

3. «Моё здоровье – мой выбор» (6 класс – 6 часов): влияние окружающей среды на организм человека, важность чередования труда и отдыха, профилактика проблем со зрением и опорно-двигательного аппаратом;

4. «Мое поведение: дома и в школе» (6 класс – 5 часов): социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, этические нормы и культура общения;

5. «Укрепляем здоровье, чтобы забыть о болезнях» (6 класс – 4 часа): закаливание организма;

6. «Моя семья, друзья и я» (6 класс – 5 часов): развитие познавательных процессов, роль значимых взрослых в жизни подростков, влияние эмоционального состояния на самочувствие дома и в школе;

7. «Вредные привычки-риски для организма» (6 класс – 2 часа): как вредные привычки влияют на организм и к чему приведет злоупотребление вредными привычками;

8. «Методы управления стрессом» (6 класс – 2 часа): медитация и релаксация;

9. «На год старше – с новыми знаниями о себе» (6 класс – 3 часа):
основы оказания первой доврачебной помощи летом, потенциальный
опасности в летний период и способы их предотвращения.

Таблица 3 -Учебно-тематический план 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	Введение «Выбирай здоровый образ жизни – иди к победам!».	4	2		2	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это и как он влияет на человека?»	1	1			
1.2	«Влияние физической активности на организм человека»	1			1	Квест
1.3	«Личная гигиена»	1	1			
1.4	«Гигиена: Проверь свои знания!»	1			1	Тест
II	Здоровое питание – основа здоровья	5	3		2	
2.1	Здоровое питание как основа физического и эмоционального благополучия	1	1			
2.2	Игра «Смак»	1			1	Игра
2.3	Микробы вокруг нас: кто вредит, а кто помогает	1	1			
2.4	Основы правильного	1	1			

	питания и кулинарии					
2.5	«Принципы здорового питания»	1			1	Интерактивное видео с обратной связью
III	Моё здоровье – мой выбор	6	3		3	
3.1	Труд и здоровье	1	1			
3.2	Как окружающая среда влияет на здоровье человека	1	1			
3.3	«Связь между окружающей средой и нашим самочувствием»	1			1	Квест-игра
3.4	Беседа «Как сохранить и укрепить свое здоровье».	1			1	
3.5	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1			
3.6	«Мой выбор — мое здоровье»	1			1	Викторина
IV	Мое поведение: дома и в школе	5	3		2	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1			
4.2	«Этикет»	1			1	Игра-викторина
4.3	«Берегите зрение смолоду»	1	1			
4.4	Осанка под контролем: правила здоровья	1	1			
4.5	«Береги осанку и зрение!»	1			1	Викторина
V	Укрепляем здоровье, чтобы забыть о болезнях	4	1		3	

5.1	«Закалка — щит нашего иммунитета»	1	1			
5.2	Движение — жизнь	1			1	
5.3	День здоровья «Быстрее, выше, сильнее»	1			1	
5.4	«Беседа о правильном питании» Вкусная и полезная еда	1			1	Конкурс «Разговор о правильном питании»
VI	Моя семья, друзья и я	5	2		3	
6.1	Мои интересы: что меня вдохновляет	1	1			
6.2	Как не попасть в ловушку вредных привычек	1	1			
6.3	Выбираем добро в каждом поступке	1			1	
6.4	В мире интересного	2			2	Сообщения от обучающихся
VI I	«Вредные привычки-риски для организма»	2	1		1	
7.1	«Вредные привычки и как бороться с ними»	1	1			
7.2	«Профилактика вредных привычек»	1			1	Игра-викторина
VI II	«Методы управления стрессом»	2	1		1	
8.1	Медитация как средство избавления от тревожности	1	1			
8.2	«Дыхательная медитация»	1			1	Ошибка! видео
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	3	1		2	

7.1	«Столкновение с риском: как вести себя правильно»	1	1			
7.2	Помощь от природы	1			1	
7.4	Итоги нашего пути: что я узнал и чему научился	1			1	Диагност ика
	Итого:	36	17		19	

В процессе реализации программы формирования здорового образа жизни обучающихся среднего школьного возраста во внеурочной деятельности на основе цифровых технологий был использован следующий комплекс мероприятий (таблица 4):

Таблица 4 – Комплекс мероприятий формирования здорового образа жизни обучающихся среднего школьного возраста во внеурочной деятельности на основе цифровых технологий

Тема занятий	Способы формирования здорового образа жизни	Показатели сформированности здорового образа жизни
Режим дня	Цифровые, интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы информирования, игровые методы.	Сформированная готовность к деятельности, направленной на сохранение, укрепление, преобразование своего здоровья.
Наш организм	Цифровые, интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы информирования, игровые методы.	Умение контролировать свое здоровье и при поддержке взрослых организовывать деятельность, направленную на его совершенствование, знание способов предупреждения болезни.
Спорт – это здоровье	Цифровые, интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы информирования, методы просветительской деятельности Подвижные игры, спортивные конкурсы, спортивный праздник, упражнения, физкультминутки.	Осознание здоровья как общественной ценности, устойчивое поведение, направленное на преобразование и совершенствование собственного здоровья

Разговор о правильном питании	Цифровые, интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы информирования, методы просветительской деятельности. Урок здоровья, игры, практические упражнения	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.
Здоровый образ жизни	Цифровые, интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы информирования, методы просветительской деятельности.	Осознание здоровья как общественной ценности, устойчивое поведение, направленное на преобразование и совершенствование собственного здоровья
Итоговое занятие. День здоровья	Цифровые, интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы информирования, методы просветительской деятельности.	Овладение знаниями ЗОЖ и способами их применения в целях самосовершенствования; развитие культуры здоровья личности

В основе данного комплекса мероприятий лежит современный и актуальный подход, вдохновлённый цифровой эпохой. Ведь сегодня цифровые технологии — это не просто часть жизни, а её неотъемлемая и самая яркая составляющая.

Именно поэтому мной была создана цифровая квест-игра, интерактивная викторина, интерактивный тест, которые помогли вовлечь детей в процесс занятия. Такой формат сделал обучение интересным, наглядным, доступным и адаптированным под особенности восприятия современных школьников. Они были вовлечены в процесс, мотивированы и вдохновлены — ведь они играют, исследуют и учатся одновременно.

Для реализации цифровых форм контроля и интерактивного обучения был использован образовательный портал Joyteka. На его основе были разработаны и внедрены специальные задания, направленные на повышение вовлечённости и интереса учащихся.

Ниже представлены QR-коды, которые позволяют быстро перейти на платформу и пройти увлекательный квест, тестирование и познавательную викторину (рисунок 2).

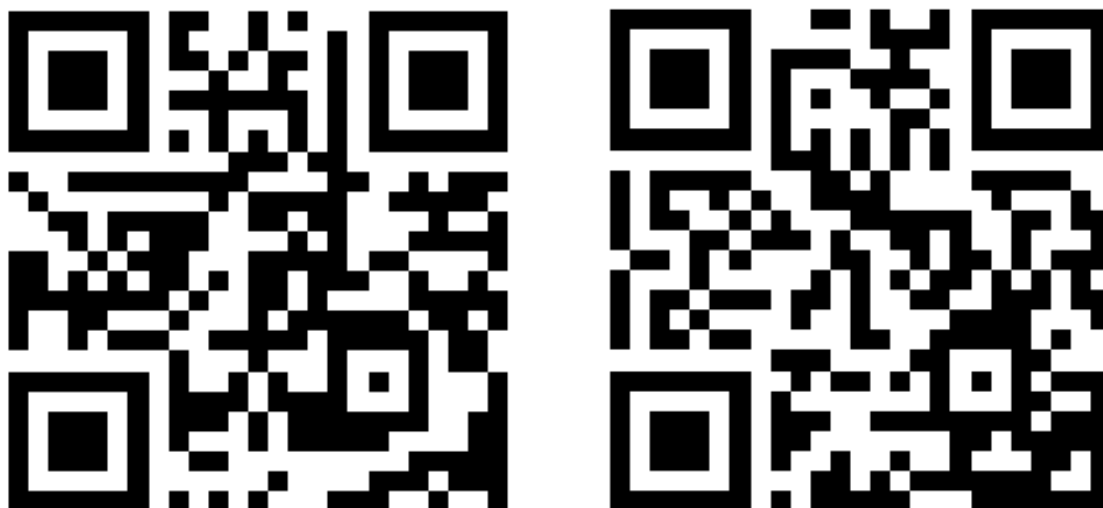


Рисунок 2 - QR-коды цифровых форм контроля

В ходе формирующего эксперимента обучающиеся приобрели навык постоянно контролировать своё здоровье и регулировать деятельность, направленную на его обогащение, они стали осознавать собственную роль в преобразовании своего здоровья и нести ответственность за него. Таким образом, по завершении формирующего этапа эксперимента у обучающихся существенно изменилась позиция по отношению к собственному здоровью, обучающиеся научились не только ценить его, но и обогащать.

Завершающим этапом исследования стало проведение изучения сформированности здорового образа жизни у обучающихся после внедрения предложенной программы. После проведения занятий по предложенной программе было проведено повторное исследование по тем же методикам, что и до внедрения программы.

2.4 Динамика сформированности представлений о здоровом образе жизни учащихся во внеурочной деятельности на основе цифровых технологий

На начальном этапе реализации программы была проведена диагностика уровня осведомлённости учащихся о здоровом образе жизни и положительного отношения к собственному здоровью. Использовалась методика «Гармоничность образа жизни школьников» (автор — Н.С. Гаркуша). Результаты проведенного исследования отражены на рисунке 3. Анализ полученных данных показал, что у почти половины обучающихся (48%) выявлен низкий уровень понимания ценности здоровья и навыков ведения здорового образа жизни. Это говорит о недостаточной осознанности важности сохранения здоровья и преобладании поведения, способствующего развитию различных заболеваний. У 32% учащихся зафиксирован средний уровень сформированности знаний о здоровье: обучающиеся частично осознают необходимость заботы о своём здоровье, проявляют интерес к его укреплению, однако практические навыки здорового образа жизни применяются ими лишь эпизодически.

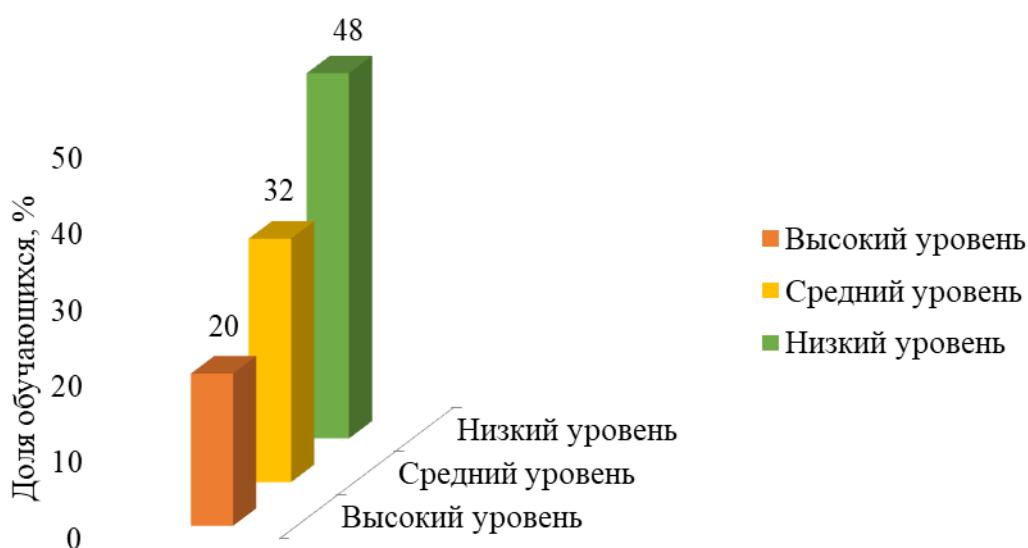


Рисунок 3 – Результаты диагностики обучающихся на знания о здоровом образе жизни и положительного отношения к своему здоровью на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Высокий уровень осознания ценности здоровья и навыков ведения здорового образа жизни, согласно результатам диагностики (рис. 3), зафиксирован всего у 20% обучающихся. Такой уровень указывает на сформированное, осмысленное отношение к своему здоровью, регулярное применение принципов здорового образа жизни и самостоятельное овладение практическими способами его сохранения и укрепления.

На контрольном этапе также была проведена повторная диагностика уровня знаний и отношения обучающихся к здоровому образу жизни по той же методике — «Гармоничность образа жизни школьников», разработанная Н.С. Гаркушой. Данные исследования представлены на рисунке 4.

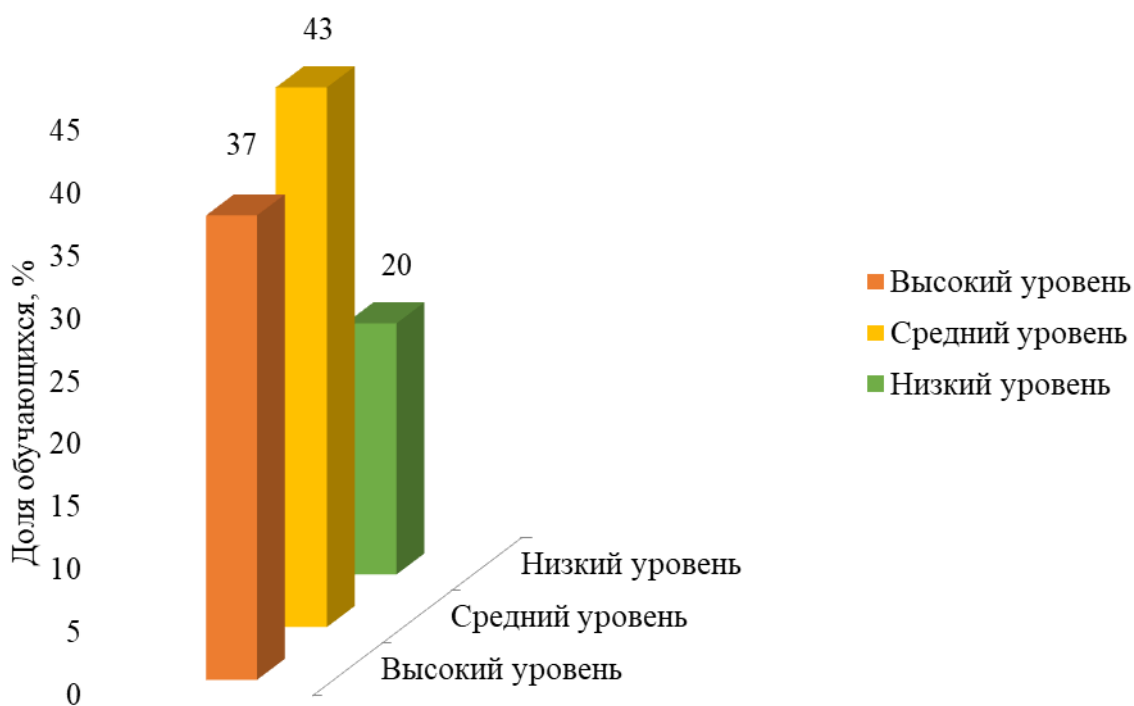


Рисунок 4 -Результаты диагностики личности на наличие у обучающихся знаний о здоровом образе жизни и положительного отношения

к своему здоровью по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (автор Н.С. Гаркуша) на контрольном этапе педагогического эксперимента, %.

Анализируя данные, представленные на рисунке 4, можно отметить положительную динамику в изменении уровня осознания ценности здоровья у обучающихся. Так, на контрольном этапе эксперимента количество учащихся с низким уровнем понимания принципов здорового образа жизни сократилось на 28%.

Вместе с тем, наблюдался рост доли учащихся со средним уровнем осознанности в вопросах сохранения и укрепления здоровья. После реализации программы данный показатель увеличился и составил 43%.

Особое внимание заслуживает рост числа школьников с высоким уровнем понимания важности здорового образа жизни — его придерживались 37% обучающихся на контрольном этапе эксперимента. Это говорит о том, что программа способствовала не только повышению общего уровня знаний, но и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Увеличение показателя по сравнению с исходными данными составило 16%.

Следующим этапом стало проведение анкетирования среди обучающихся, направленного на выявление уровня мотивации к приобретению и расширению знаний, умений и навыков в сфере здорового образа жизни. Первоначально, мы выяснили у обучающихся цель расширения своих знаний, умений и навыков в области здорового образа жизни, а мотивацию к занятиям спортом диагностировали при помощи методики диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса. Участие приняли учащиеся в количестве 50 человек.

Анализ полученных результатов в таблице 5 свидетельствует о том, что только у 4 человек (7%) наблюдается очень высокий уровень мотивации к

успеху. Высокий уровень мотивации к успеху наблюдается у 6 человек (12%).

Таблица 5 - Уровень мотивации к успеху (Т.Элерса)

Уровень	Обучающиеся	
	N = 50	%
Очень высокий	4	7
Высокий	6	12
Средний	14	28
Низкий	26	53

В ходе полученных результатов можно сделать вывод о том, что уровень мотивации к успеху у обучающихся среднего возраста находится на одном уровне – низком, это говорит о том, что существуют резервы повышения мотивации. На рисунке 5 видно, на сколько сильно преобладает низкий уровень мотивации.

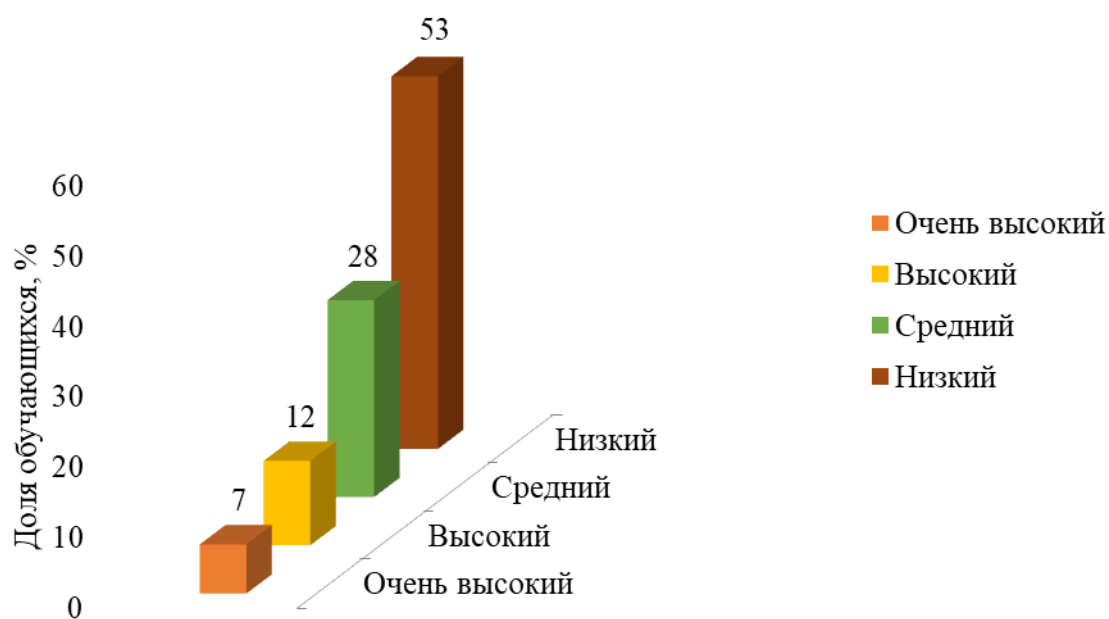


Рисунок 5 - Результаты диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса на констатирующем этапе педагогического эксперимента, %.

Уровень мотивации к успеху по Т. Элерсу находится на низком уровне, достоверных различий не наблюдается.

На контрольном этапе также проводилось анкетирование с помощью методики диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса с целью определения уровня сформированности мотивации (таблица 6).

Таблица 6 - Уровень мотивации к успеху Т.Элерса

Уровень	Обучающиеся	
	N = 50	%
Очень высокий	8	16
Высокий	16	32
Средний	16	32
Низкий	10	20

Анализ полученных результатов в таблице 6 свидетельствует о том, что после внедрения предложенной программы у 16% (8 человек) наблюдается очень высокий уровень мотивации к успеху.

Высокий уровень мотивации к успеху наблюдается у 32% обучающихся. Люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска.

Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду, и на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

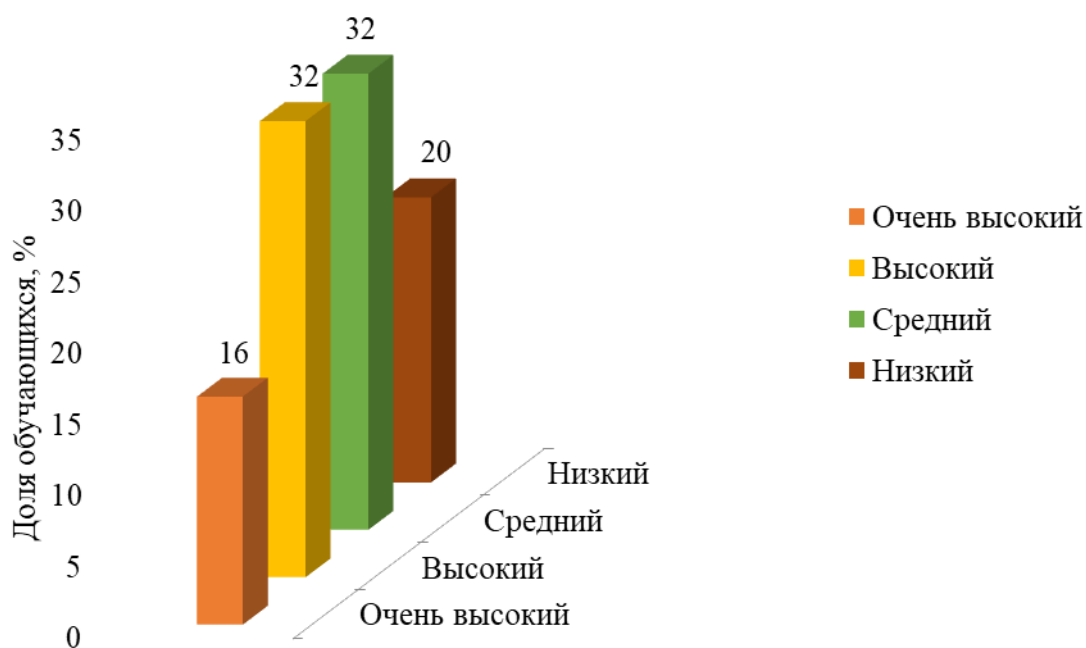


Рисунок 6 – Результаты диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса после формирующего этапа педагогического эксперимента, %.

Анализируя итоги проведённого исследования, можно утверждать, что у учащихся среднего школьного возраста отмечено повышение уровня мотивации к ведению здорового образа жизни. После реализации разработанной программы значительная часть обучающихся перешла на более высокие уровни мотивации: доля учащихся с высоким уровнем увеличилась на 20%, а с очень высоким — на 9%. Кроме того, вырос и процент обучающихся с средним уровнем мотивации — на 4%, что говорит о наличии определённого резерва для дальнейшей работы, хотя общая тенденция демонстрирует положительную динамику.

Уровень мотивации к успеху по Т. Элерсу находится на высоком уровне, достоверных различий не наблюдается.

В исследовании использовалась методика САН, позволяющая оценить способность испытывать эмоциональные переживания. Результаты проведенного исследования представлены на рисунке 7.

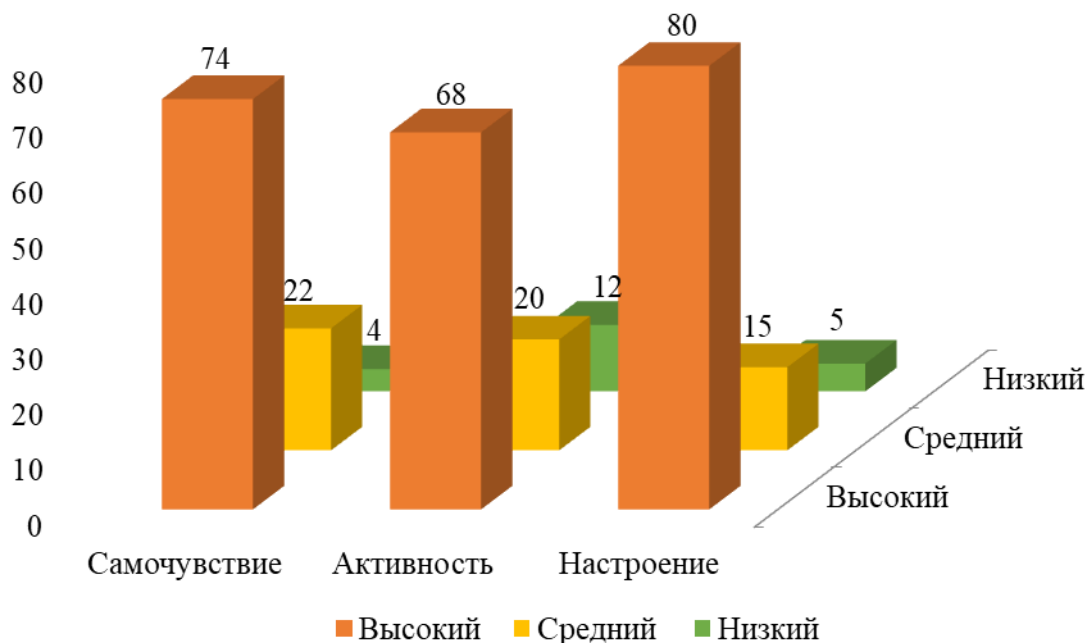


Рисунок 7 – Результаты диагностики личности на потребность к удовольствию по методике САН на констатирующем этапе педагогического эксперимента, %.

Как видно из представленных данных на рисунке, большинство обучающихся демонстрируют высокие уровни самочувствия, активности и настроения. Эти результаты подтверждают наличие благоприятных условий и потенциала для разработки, а также успешного внедрения программы формирования здорового образа жизни у обучающихся среднего школьного возраста в рамках внеурочной деятельности.

Результаты исследования по методике САН на формирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 8. Анализ графика показывает положительную динамику: рост количества детей с высоким уровнем по всем трём параметрам — самочувствие, активность и настроение.

Так, количество обучающихся, обладающих высоким уровнем самочувствия увеличилось на 8 %, количество обладающих высоким уровнем

активности, увеличилось на 12 %, а число обучающихся, обладающих высоким уровнем настроения увеличилось на 11%.

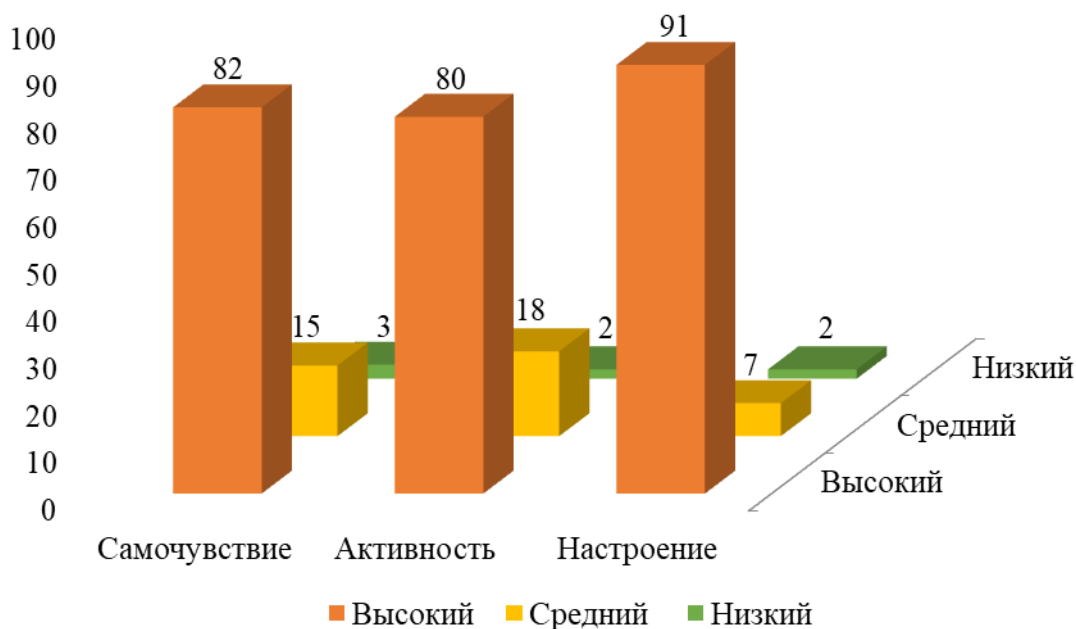


Рисунок 8 - Результаты диагностики личности на потребность к удовольствию по методике САН на контрольном этапе педагогического эксперимента, %.

Использовалась еще одна методика: Методика «Индекс отношения к здоровью» (автор: С. Дерябо и В. Ясвина), результаты исследования по данной методике на констатирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 9.

Как видно из представленного рисунка, 37% обучающихся в качестве приоритетных ценностей выбирают хорошие вещи, материальное благополучие и 32% общение с друзьями и окружающими людьми. Здоровье и здоровый образ жизни в качестве приоритетной ценности выбрали лишь 11% обучающихся.

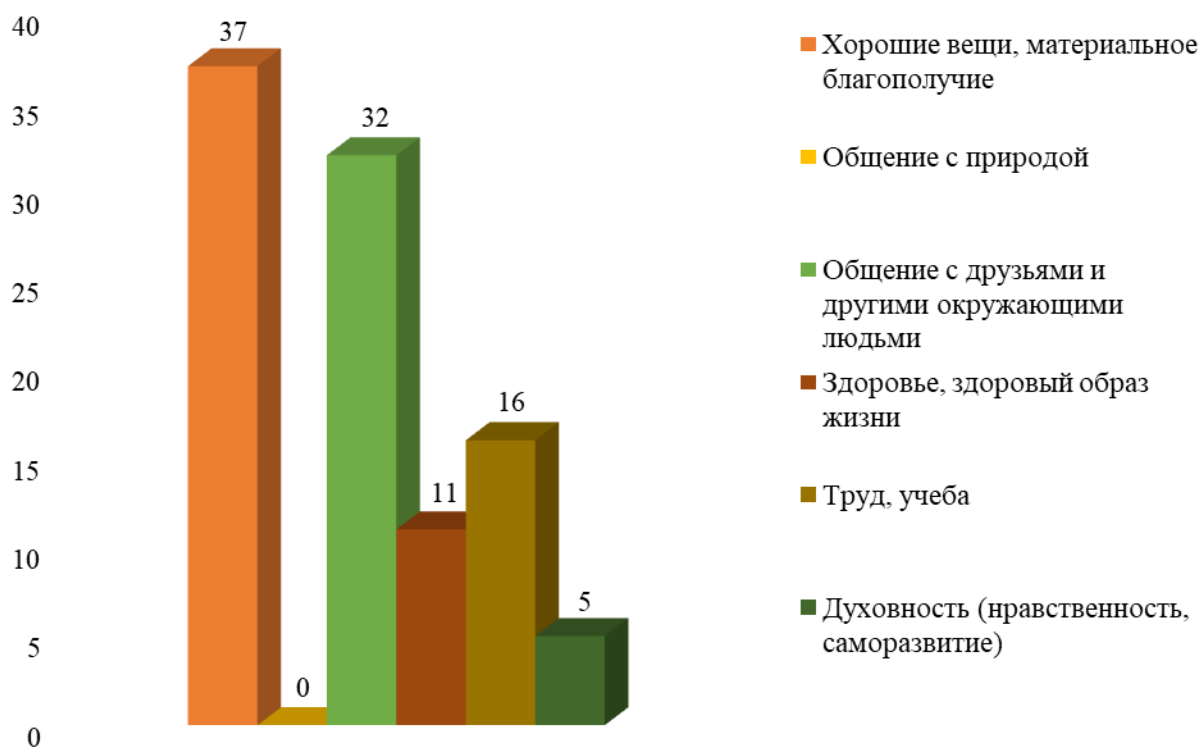


Рисунок 9 - Результаты диагностики личности на овладение навыками и приёмами здорового образа жизни по методике «Индекс отношения к здоровью» (автор: С. Дерябо и В. Ясвина) на констатирующем этапе педагогического эксперимента, %.

Результаты исследования на контрольном этапе эксперимента с применением методики «Индекс отношения к здоровью» (автор: С. Дерябо и В. Ясвина) представлены на рисунке 10.

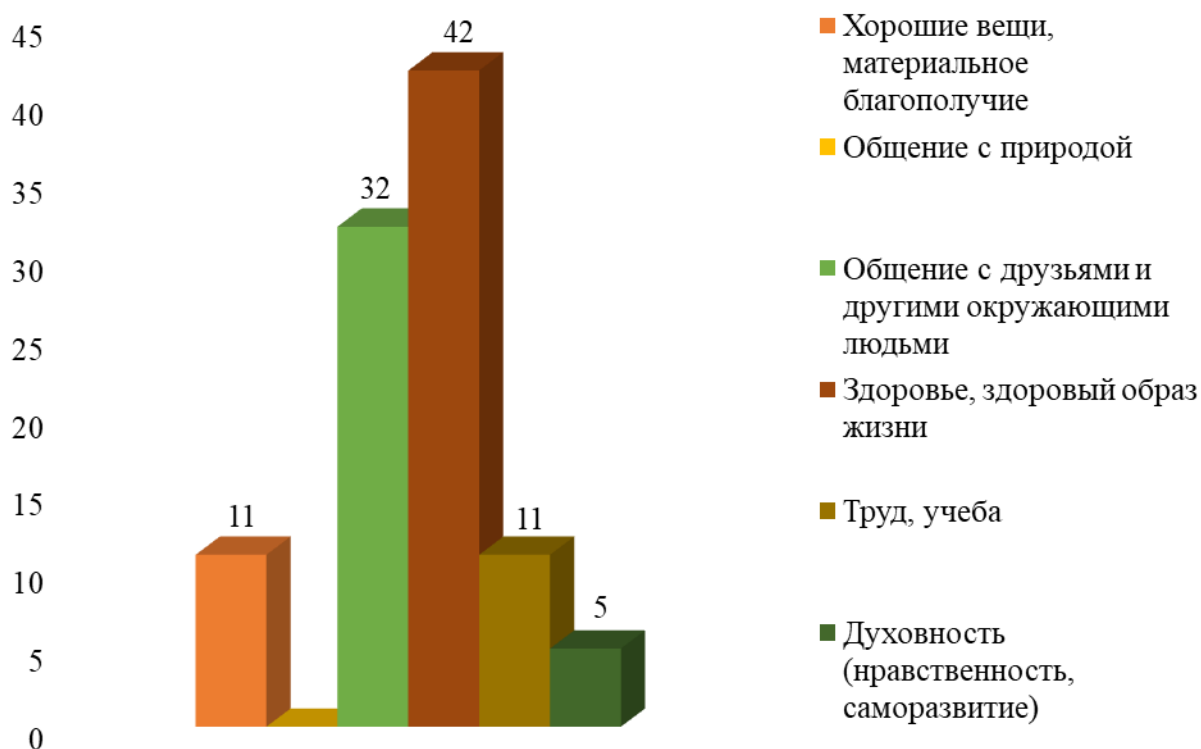


Рисунок 10 - Результаты диагностики личности на овладение навыками и приёмами здорового образа жизни по методике «Индекс отношения к здоровью» (автор: С. Дерябо и В. Ясвина) на контрольном этапе педагогического эксперимента, %.

Из представленного рисунка видно, что после реализации предложенной программы на 31% увеличилось количество обучающихся, выбирающих в качестве приоритетных ценностей здоровье и здоровый образ жизни, что свидетельствует об эффективности предлагаемой программы.

Завершающей методикой исследования стало тестирование разработанное самостоятельно, с помощью которого получилось определить уровень знаний здорового образа жизни обучающихся 5-9 классов (рис.11).



Рисунок 11 – Результаты тестирования определения уровня знаний здорового образа жизни на констатирующем этапе педагогического эксперимента, %.

Результаты исследования на контрольном этапе эксперимента с применением тестирования представлены на рисунке 12.

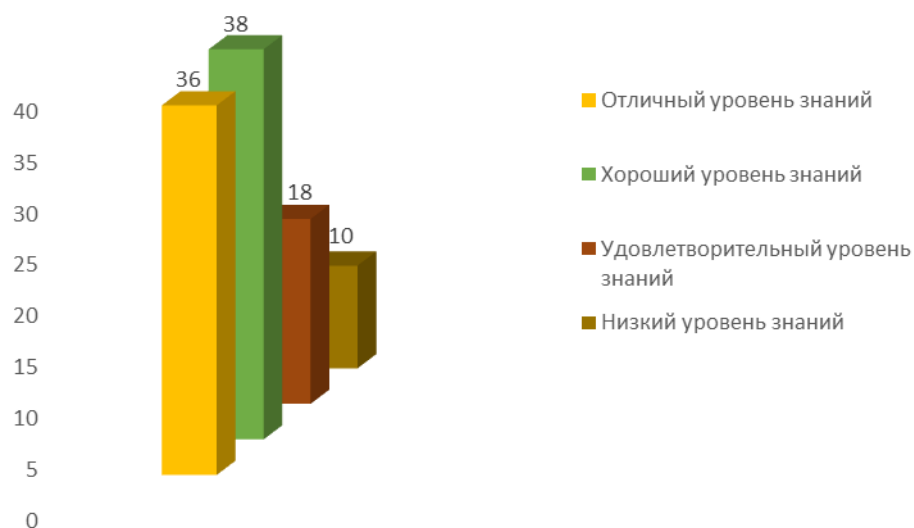


Рисунок 12 – Результаты тестирования определения уровня знаний здорового образа жизни на контрольном этапе педагогического эксперимента, %.

Из представленного рисунка видно, что после реализации предложенной программы на 12% увеличилось количество обучающихся, у которых хороший уровень знаний. У них теперь есть понимание основных принципов здорового образа жизни. На 20% увеличилось количество обучающихся, имеющих отличный уровень знаний о здоровом образе жизни. На 22% и 8 сократилось соответственно количество обучающихся, имеющих удовлетворительный и низкий уровень знаний о ЗОЖ.

Данные эксперимента дают нам понять эффективность предлагаемой программы.

Таким образом, в работе было проведено исследование, направленное на выявление уровня сформированности здорового образа жизни у обучающихся среднего школьного возраста. Результаты проведенной диагностики у обучающихся показали, что большинство детей имеют средний и высокий уровень сформированности здорового образа жизни. Полученные результаты позволили прийти нам к выводу о необходимости реализации условий, способствующих повышению уровня сформированности здорового образа жизни у обучающихся во внеурочной деятельности. Предложенная программа формирования здорового образа жизни у обучающихся 5-9 классов во внеурочной деятельности на основе цифровых технологий является эффективной и позволяет повысить уровень сформированности здорового образа жизни у обучающихся.

Заключение и выводы

В отечественной и зарубежной литературе описаны различные подходы к понятию «здоровье». Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются сложными. Первое из них отражает смысл сохранения и развития биологических, социальных, духовных функций человека и общества и определяется уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национально-региональных ценностей культуры. Второе характеризует стиль жизнедеятельности, обусловленный особенностями организма человека, условиями его существования и ориентированный на сохранение, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций. Стоит отметить, что здоровье можно определять в рамках гармоничности физических и психических процессов человека. В связи с этим, педагоги уделяют пристальное внимание сохранению и закреплению здоровья обучающихся.

На здоровье человека влияют множество факторов – генетическая наследственность, экологическая среда, медицинское обеспечение, но одним их решающих причин является образ жизни человека. Он включает в себя понимание и ответственность за сохранение своего здоровья, питание, отношение к вредным привычкам, физическая активность самого человека.

Одна из основных задач каждого учителя и педагога – вести своевременную и систематическую работу по информатизации о сохранении и рекомендации по укреплению собственного здоровья и бережного отношения к нему.

Важно помнить, что каждый ребенок развивается в своем собственном темпе, и у них могут быть индивидуальные особенности и потребности. Педагоги и родители должны учитывать эти особенности при организации образовательного процесса и поддержке обучающихся в их развитии.

Формирование здорового образа жизни в условиях современной школы происходит не только в процессе учебной деятельности, но и во внеурочной деятельности, на которой перед педагогом возникает возможность использовать более широкий спектр методов и средств формирования ЗОЖ у обучающихся среднего школьного возраста.

Использование цифровых технологий в образовательном процессе представляют собой мощный инструмент для формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся. Они открывают новые возможности для обучения и взаимодействия, но также несут в себе определенные риски и ограничения. Чтобы эффективно использовать цифровые технологии в внеурочной деятельности, необходимо учитывать эти аспекты и стремиться к созданию сбалансированной образовательной среды, где технологии будут служить дополнением к активному и здоровому образу жизни.

На констатирующем этапе эксперимента определено, что у большинства обучающихся наблюдается низкий уровень наличия понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни (47%); здоровье и здоровый образ жизни в качестве приоритетной ценности выбрали 11% обучающихся. После диагностики по методике «Индекс отношения к здоровью» (автор: С. Дерябо и В. Ясвина) на констатирующем этапе педагогического эксперимента, были получены следующие результаты: большинство обучающихся в качестве приоритетных ценностей выбирают хорошие вещи, материальное благополучие и общение с друзьями и окружающими людьми (37% и 32% соответственно). На основе полученных результатов мы выявили, что сформированность здорового образа жизни у обучающихся среднего школьного возраста недостаточна из чего следует, что необходимо внедрить условия для детей с целью формирования здорового образа жизни обучающихся во внеурочной деятельности, используя при этом цифровые технологии. Результаты исследования на контрольном этапе показали, что большинство детей имеют средний и высокий уровень сформированности здорового образа жизни. Полученные

результаты позволили прийти нам к выводу о необходимости реализации условий, способствующих повышению уровня сформированности здорового образа жизни обучающихся во внеурочной деятельности.

В работе было проведено исследование, направленное на выявление уровня сформированности здорового образа жизни у обучающихся среднего школьного возраста.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ информационных источников выявил, что основы для формирования навыков и умений здорового образа жизни закладываются в школьном возрасте; внеурочная деятельность позволяет использовать более широкий спектр методов и средств формирования здорового образа жизни у обучающихся.

2. Разработана программа по формированию умений и навыков ведения здорового образа жизни у обучающихся среднего школьного возраста во внеурочной деятельности, в которой акцент сделан на цифровые образовательные технологии, обеспечивающих интерактивность, персонализацию и вовлеченность обучающихся.

3. Результаты педагогического эксперимента показали, что экспериментальная программа эффективна: доля обучающихся с высоким и средним уровнем знаний о здоровом образе жизни увеличилась на 24%, произошло снижение количества обучающихся, обладающих низким уровнем понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, на 28%, при этом количество обучающихся, обладающих высоким уровнем наличия понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни увеличилось на 16%; уровень мотивации повысился и находится на высоком и очень высоком уровне. Количество детей, обладающих высоким уровнем всем трех показателей - самочувствие, активность и настроение увеличилось на 11-12 %. Также после реализации предложенной программы на 31% увеличилось количество обучающихся,

выбирающих в качестве приоритетных ценностей здоровье и здоровый образ жизни, что свидетельствует об эффективности предлагаемой программы.

Таким образом, предложенная программа формирования здорового образа жизни у обучающихся во внеурочной деятельности на основе цифровых технологий является эффективной и позволяет повысить уровень сформированности здорового образа жизни у обучающихся среднего школьного возраста. Результаты нашего исследования подтвердили, что цель работы достигнута и гипотеза подтверждена.

Список использованных источников

1. Александрова И. Э. Технология обеспечения безопасной для здоровья школьников организации обучения в цифровой образовательной среде: гигиеническая оптимизация урока и расписания // Школьные технологии. 2019. № 2. С. 45–52.

2. Андриевская Ж. В., Геворгян Г. С. Психологическое здоровье человека как одно из направлений междисциплинарных исследований // Междисциплинарные аспекты современной медицины. Сборник избранных статей Всероссийской студенческой научно-теоретической конференции. Ростов-на-Дону, 2024. С. 108-112.

3. Баранов, С. П. Цифровые технологии в образовании: возможности и риски / С. П. Баранов. – СПб.: Питер, 2020.

4. Битянова М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: сборник методических материалов для администраторов, педагогов и школьных психологов. М.: Педагогический поиск, 2020. С. 12-15.

5. Борисова М. М. Проблема формирования основ здорового образа жизни ребёнка // Обруч: образование, ребенок, ученик. 2020. № 3. С. 12-18.

6. Буре Р. С. Воспитание в процессе обучения на занятиях в начальной школе. М. : АСТ, 2015. 486 с.

7. Бухтоярова Н. А., Романова О. Н. Внеурочная деятельность как структурный элемент формирования планируемых результатов обучения // Интернаука. – 2019. – №. 3-1. – С. 68-71. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36902879>.

8. Варситина А. М., Репина Н. В. Формирование ценностного отношения к своему здоровью у школьников // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт . материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2024. С. 16-20.

9. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. М. : Академия, 2021. 352 с.
10. Выготский Л. С. Психология развития ребёнка. М. : Смысл, Эксмо, 2014. 512 с.
11. Горелова Ж. Ю., Соловьева Ю. В., Летучая Т. А. Современные информационные технологии по повышению грамотности школьников в области здорового питания // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – №. 8-3. – С. 136-141. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43947940>.
12. Горлова Д. Д., Балабан Ю. Д. Роль спорта в формировании здоровья человека // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2024. С. 210-213.
13. Губанов Д. А. Физическая культура и спорт в эпоху современного общества // Цифровые технологии в развитии современных экономических систем. Материалы II Всероссийской научно-исследовательской конференции с международным участием. Липецк, 2024. С. 109-111.
14. Гусева Н. А. Предупреждение вредных привычек у школьников // Начальная школа. 2021. № 4. С. 35–38.
15. Дашенко Ю. С., Новоселов С. А. Воспитание культуры информационной безопасности как необходимый компонент формирования информационной культуры детей // Педагогическое образование в России. 2020. № 8. С. 12-18.
16. Дедковская И. Н. Формирование социальной успешности учащихся в учреждении общего среднего образования // Педагогическое призвание. – 2021. – С. 136-150. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45570153>.
17. Деркач А. А., Леонтьев А. Н. Здоровье индивида // Мир психологии. 2020. № 2. С. 158-167.
18. Диданова А. М., Башиева Ж. Д. формирование здорового образа жизни у школьников // 104 влияние здорового образа жизни на подрастающее

поколение Проскурина Елена Фёдоровна. – 2005. – Т. 105. – С. 71. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_32852142_48190896.pdf#page=71

19. Заева О. В., Артамонова Е. Г., Алагуев М. В. Планирование и организация системной работы с обучающимися по профилактике раннего вовлечения в незаконное потребление наркотических средств и психотропных веществ // Образование личности. – 2021. – №. 1-2. – С. 97-122. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47177605>.

20. Залевский Г. В. Психогигиена в контексте психологии здоровья: краткая история, задачи и проблемы // Избранные труды. Томск: Томский государственный университет, 2019. Т. 3. С. 203-211.

21. Захарова М. В. формирование логико-математической компетентности старших дошкольников как научная проблема // цифровые технологии в научном развитии: новые концептуальные подходы. – 2023. – С. 69. URL: <https://aeterna-ufa.ru/sbornik/NK-535-1.pdf#page=69>.

22. Зимняя И.А. Педагогическая психология. - М.: Логос, 2000. с. 102-110

23. Иванов Валентин Дмитриевич, Матина Залия Имамудиновна Формирование навыков здорового образа жизни у школьников // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-mladshih-shkolnikov>.

24. Кальницкая И. А., Шмелькова Р. Х. Некоторые формы и методы работы с детьми по формированию здорового образа жизни // Преемственность в образовании. – 2018. – №. 18 (06). – С. 202-209. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35744574>.

25. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта. - М.: Знание, 1989. с. 78-86

26. Кожурова А. А., Халикова В. О. Формирование основ здорового образа жизни школьников во внеурочной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 80-3. С. 114-117.

27. Кожурова Алина Алексеевна, Халикова Валерия Олеговна Формирование основ здорового образа жизни школьников во внеурочной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №80-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-mladshih-shkolnikov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti>.

28. Кузьмина Н. С., Янченко Н. Г. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в школе как условие вовлечения детей в деятельность по сохранению и укреплению здоровья // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д. п. н., профессора ВН Зуева.–Тюмень, 2022. – Тюменский государственный университет, 2022. URL: <https://elib.utmn.ru/jspui/handle/ru-tsu/18511>.

29. Кучма В. Р. Межсекторальное взаимодействие при формировании здорового образа жизни детей и подростков: проблемы и пути решения // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2014. – №. 3. – С. 4-9. URL: <http>

30. Левина, Н. А. (2018). Психология здоровья: возрастные особенности. *Вестник психологии*, 2(1), 45-50.

31. Лескина И. Н., Сажин А. Ю. Возможности цифровой образовательной среды как ресурс здоровьесбережения ее субъектов // Нижегородское образование. – 2019. – №. 3. – С. 32-38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-tsifrovoy-obrazovatelnoy-sredy-kak-resurs-zdoroviesberezheniya-ee-subektov>.

32. Летучая Т. А., Соловьева Ю. В., Горелова Ж. Ю. Роль информационных технологий по повышению грамотности школьников в области здорового питания // «На пути к здоровой и безопасной школе: приоритеты качества образования». взгляд педагога и педиатра. – 2020. – С. 150. URL: https://pure.spbu.ru/ws/files/71198567/Tezis_2020.pdf#page=150.

33. Лешкова А. В. Возможности внеурочной деятельности в

формировании здорового образа жизни школьников // Молодой ученый. 2022. № 24 (419). С. 374-376.

34. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении. СПб.: Питер, 2022. 328 с.

35. Любомирская Н. В., Рудик Е. Л., Хоченкова Т. Е. Смешанное обучение как механизм формирования навыков проектной и исследовательской деятельности учащихся // Исследователь/Researcher. – 2019. – №. 3 (27). – С. 165-180. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smeshannoe-obuchenie-kak-mehanizm-formirovaniya-navykov-proektnoy-i-issledovatel'skoy-deyatelnosti-uchaschihsya>.

36. Люлевич Ирина Юрьевна, Дзигуа Дмитрий Валтерович актуальные практики и инструменты физического воспитания в эпоху цифровых технологий: зарубежный опыт // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2020. №4 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-praktiki-i-instrumenty-fizicheskogo-vospitaniya-v-epohu-tsifrovyyh-tehnologiy-zarubezhnyy-opyt>.

37. Макеева А. Г. использование цифровых ресурсов в работе по формированию культуры питания у школьников // передовое развитие современной науки: опыт, проблемы, прогнозы. – 2021. – С. 239-246. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47471275>.

38. Матвеева, Е. И. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей / Е. И. Матвеева. – М.: Академия, 2019.

39. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник / Л. Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2018

40. Оконь В. Введение в общую дидактику. - М.: Просвещение, 1990. с. 54-61

41. Омаров М. М., Шихшабеков Ш. Ю., Магомедов Г. К. Формирование мотивации школьников на внеурочных занятиях по физкультурно-спортивной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №. 81-2. – С. 469-472. URL: <https://www.researcher.in>

://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-shkolnikov-na-vneurochnyyh-zanyatiyah-po-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti.

42. Павлова Е. П., Халикова В. О. Формирование основ здорового образа жизни в воспитании школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 9. С. 15-21.

43. Парфенова Елена Михайловна, врач- педиатр, МБУЗ «Клиническая городская поликлиника №1». Роль правильного питания в формировании здорового образа жизни школьника. – 2011. URL: <https://admsurgut.ru/novosti/detail.php?ID=332527>

44. Пашин, А. А. Технология формирования здорового образа жизни школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 6. С. 16–18.

45. Правдина Л. Р. Психология здоровья в практике преподавания дисциплины «Культура здоровья» // Психология в вузе. 2019. № 6. С. 28-58.

46. Психологические тесты для профессионалов. / Гребень Н. Ф. и др . Минск, 2007. 496 с.

47. реализации Программы П. Цель программы: обеспечить новое качественное состояние образовательной среды, способствующей экологическому воспитанию, здоровому образу жизни ребёнка и его самореализации в окружающем мире // Школа. – Т. 349. – №. 404. – С. 414. URL: <http://www.school8.irk.ru/oblsledovanie.doc>.

48. Свирид В. В., Катникова О. А., Кулумаева Т. В. Сущность понятий «здоровье», «образ жизни», «ЗОЖ» // Мир современной науки. 2014. № 4 (26). С. 49-52.

49. Сергеева Б. В., Игнатова Д. А. Способы формирования здорового образа жизни школьников во внеурочной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2023. № 8. С. 54-62.

50. Сидорова, Т. А. (2020). Игровые технологии в формировании мотивации к здоровому образу жизни. *Педагогика и психология*, 4(3), 78-85.

51. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2006. с. 23-31
52. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М.: Академия, 2015.
53. Соусь В. С., Ленковец В. В. Перспективы формирования основ здорового образа жизни // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2024. С. 210-213.
54. Степанова В. А. Современные технологии работы по популяризации здорового образа жизни молодёжи с привлечением добровольцев // Обучение, развитие, воспитание в современном образовательном процессе. – 2023. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_50253733_55303170.pdf#page=70.
55. Сухомлинский В. А. Избранные педагогические сочинения. М.: Педагогика, 1979. 864 с.
56. Тахирова Д. К., Карюк А. С. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья подрастающего поколения // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт. материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2024. С. 126-130.
57. Токарева Т. В. формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся НОО МБОУ «СОШ п. Тишино». – 2020. URL: https://shkola-tishino.klgd.eduru.ru/media/2021/03/25/1249155450/progr._e_kolog._kul_tury_ZOZH_obuchayushhixsya_NOO.pdf.
58. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования (5–9 классы) – 2021.
59. Халперн Д. Психология критического мышления. - СПб.: Питер, 2000. с. 45-53

60. Хуторской А.В. Современная дидактика. - СПб.: Питер, 2001. с. 111-119
61. Чечельницкая С. И. Обучение здоровью – реальный шаг к снижению заболеваемости среди детей и подростков // Завуч начальной школы. 2001. № 6. С. 125–128.
62. Шилова М.И. Социализация и воспитание личности школьника в педагогическом процессе. - Красноярск: КГПУ, 2007. с. 96-104 URL: <https://www.kspu.ru/upload/documents/2015/10/20/39fa099fd539ca93a935c87139caaf29/sotsializatsiya-i-voospitanie-lichnosti-shkolnika-v-pedagogicheskom-protsesse.pdf>
63. Ansem W.J.C. van et al. Maternal educational level and children's healthy eating behaviour: role of the home food environment (cross-sectional results from the INPACT study). International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2014, no. 11, P. 113.
64. Pyastolova N. B. Healthy Way of Life: Health Building, Health Saving // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020 Т. 5, № 2. С. 121-127.