

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта  
Шпет Иван Николаевич,  
Моргунова Ирина Андреевна,  
Каширин Иван Евгеньевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: «Формирование здорового образа жизни у обучающихся школы»  
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой доктор педагогических наук,  
профессор Янова М.Г.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель доктор педагогических наук,  
профессор Янова М. Г.

Дата защиты 22.06.19  
Обучающиеся Шпет И.Н., Моргунова И.А.,  
Каширин И.Е.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка отлично  
(прописью)

Красноярск 2019

## Содержание

<b>Введение</b> .....	2
<b>Глава I. Теоретико-методологическое обоснование здорового образа жизни обучающихся школы</b> .....	8
1.1 Понятие здорового образа жизни, структура, характеристики и функции .....	8
1.2 Формирование здорового образа жизни в образовательном процессе школы .....	15
1.3 Разработка дополнительного модуля по формированию здорового образа жизни обучающихся школы .....	22
<b>Глава II. Организация и методы исследования</b> .....	82
2.1 Организация исследования по формированию здорового образа жизни обучающихся школы .....	82
2.2 Методы исследования по формированию здорового образа жизни обучающихся школы .....	86
<b>Глава III. Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни обучающихся школы</b> .....	106
3.1 Оценка эффективности внедрения дополнительного модуля «Азбука здоровья» в образовательный процесс обучающихся школы .....	106
3.2 Обсуждение результатов исследования .....	143
<b>Заключение</b> .....	157
<b>Список литературы</b> .....	162
<b>Приложения</b> .....	166

## **Введение**

Здоровье школьников является очень важным аспектом в их жизнедеятельности. У современных школьников «здоровье» не является приоритетом, на который нужно обращать внимание. В их интересах сейчас шумные компании, алкоголь, наркотики, компьютерные игры и т.п.

В понятие «здоровье» мы вкладываем не просто отсутствие болезни, но и психическое, физическое и социальное благополучие личности.

В большей степени здоровье ребенка, равно как и взрослого человека, генетически определено, но условия жизни (экология, технологизация и ряд других факторов) могут существенно повлиять на физическое и психическое состояние личности.

На современном этапе развития школьников характерным для них является ряд отклонений: проблемы со зрением, нарушение в работе желудочно-кишечного тракта, плоскостопие, сколиоз и ряд других заболеваний. Системное ухудшение состояния здоровья школьников – очень серьезная проблема, которая вызывает беспокойство в первую очередь у государства, которое предпринимает все меры для поддержания здоровья у детей педагогов и их родителей. Каждый год растет число учащихся, страдающих различными хроническими заболеваниями и освобожденных от занятий физической культурой.

В документах научно-исследовательском институте (далее НИИ) гигиены и охраны здоровья детей и подростков научного центра здоровья детей, Российской академии медицинских наук отмечается, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.

2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезни — в 2 раза. Половина школьников 7–9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.

3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), втрое — болезни почек и мочевыводящих путей.

4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7–8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10–11 лет — 3 диагноза, 16–17 лет — 3–4 диагноза, а 20% старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Поскольку основы физического и психического развития личности закладываются в раннем возрасте, то период обучения в школе признается одним из основных этапов гармоничного развития человека. Непрерывность данного процесса обеспечивается преемственностью этапов: дошкольное образование, младшая школа, средний школьный возраст, старшая школа и т.д. Далее согласно логике нашего исследования детально рассмотрим этапы школьного образования в контексте физического воспитания подрастающего поколения.

Младший школьный возраст наиболее подходящий для начала формирования здорового образа жизни. Педагоги с самого раннего возраста прививают детям знание о том, что только здоровый человек сможет принести пользу окружающему миру и себе. Привлечение к занятиям физической культурой воспитывает в ребенке отношение к своему здоровью, формирует у него умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Школа занимает первостепенную позицию в формировании здорового образа жизни учащихся. Главными ее направлениями выступают: общегигиеническое, физкультурно -

оздоровительное, экологическое и культурно-просветительное. Все эти факты обуславливают необходимость формирования здорового образа жизни у детей.

Средний школьный возраст является переходным возрастом от детства к юности характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. Душевный мир подростка Н. К. Крупская характеризовала психологией полурбенка-полувзрослого: в своем развитии он уже «ушел» от детей, но еще не «пристал» к взрослым. Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. У девочек оно начинается с 11 лет, у мальчиков несколько позже, с 12—13 лет. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вызывает новые переживания. В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого человека. Возрастает роль сознания, улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, поэтому для подростков характерна повышенная возбудимость. В подростковом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Но мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивости, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни. Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность. Перестройка воспитательной работы со школьниками среднего возраста — важнейшая и сложнейшая из нынешних задач. Педагогам нужно глубоко осмыслить особенности развития и поведения современного подростка, уметь поставить себя на его место в сложнейшие и противоречивые условия реальной жизни.

Это верный путь преодолеть прогрессирующее пока отчуждение подростков от учителей, школы, общества. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию, убедиться в ее обоснованности, согласиться с разумными доводами. Демократизация школьной жизни, свободный выбор коллектива, занятий по душе, предметов для изучения, учебного заведения все это создает благоприятные условия для самовыражения, отстаивания значимых для подростка убеждений, взаимопонимания со сверстниками и взрослыми, что в конечном итоге должно положительным образом сказаться на формировании нравственных и социальных качеств.

Старший школьный возраст характеризуется: В ранней юности учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности старшеклассников. Старший школьный возраст - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т. д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм. Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

Таким образом, актуальность данной темы позволяет нам выделить проблему, которая состоит в необходимости формирования здорового образа жизни обучающихся школы. В этой связи нами сформулирована тема «Формирование здорового образа жизни у обучающихся школы». В данном

проекте выделяем аспект: формирование здорового образа жизни у школьников, который является фундаментом для воспитания здорового образа жизни на протяжении всего обучения в школе. Государственная политика направлена на разработку программ по физической культуре: осуществляет строительство спортивных площадок и стадионов во дворах для массового спорта.

**Цель исследования:** научное обоснование, разработка дополнительного модуля в образовательном процессе для формирования здорового образа жизни обучающихся школьного возраста и его реализация на уроках физической культуры.

**Задачи исследования:**

- 1) Осуществить теоретический анализ литературы и изучить накопленный в теории и практике опыт по проблеме исследования
- 2) Разработать дополнительный модуль по формированию здорового образа жизни обучающихся школы
- 3) Реализовать дополнительный модуль в образовательном процессе школы и экспериментальным путем проверить результативность его применения.

**Объект исследования:** образовательный процесс в школе

**Предмет исследования:** дополнительный модуль образовательного процесса обучающихся школы.

**Гипотеза:** Здоровый образ жизни у обучающихся школы будет сформирован, если:

- **на теоретическом уровне:** всесторонне изучена проблема формирования здорового образа жизни обучающихся школьного возраста;
  - конкретизированы особенности развития обучающихся на этапах младшего, среднего и старшего школьного возраста;
  - разработан дополнительный модуль по формированию здорового образа жизни обучающихся школы.
- **на практическом уровне:**

- в образовательном процессе школы реализован дополнительный модуль по формированию здорового образа жизни обучающихся и экспериментальным путем проверена результативность его применения

**Структура работы:** исследование состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы и приложений.

## **Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование здорового образа жизни обучающихся школы**

### **1.1 Понятие здорового образа жизни, структура, характеристики и функции**

На протяжении постоянного развития человечества непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие «здоровье» с давних пор не имело конкретного научного определения. В настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: философов, психологов, медиков в отношении этого явления сходятся во мнениях лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие «здоровье индивида» [21, с. 41].

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом, на организм человека воздействует множество внешних причин, которые оказывают, в том числе, и отрицательное влияние. К внешним причинам, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические причины; вредные привычки; отягченная или неблагополучная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия вредному влиянию указанных причин является следование правилам здорового образа жизни (здорового образа жизни). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего - на 50%, зависит от образа жизни, а

остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т.е. на независимые от человека причины). В свою очередь, в здорового образа жизни основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из 50%.

Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций[14, с. 85]. Рассмотрим виды здоровья человека в кратком формате.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Здоровье психическое - состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Социальное здоровье человека – это такое состояние души, которое в полной мере характеризует контакт человека с социумом. Все это складывается в соответствии с влиянием семьи, коллег по работе, а также всех остальных людей, которые каким-либо образом влияют на нас.

Здоровый образ жизни является единственным средством защиты от всех болезней и направлен на их профилактику, поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен, это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья людей. Поэтому формирование этого стиля в жизни людей - важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба.

Здоровый образ жизни - понятие многоплановое, это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья как условие и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов

образа жизни, на преодоление «причин риска», возникновение и развитие заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и причин образа жизни. В более узком и конкретном виде - максимально благоприятное для общественного и индивидуального здоровья проявления медицинской активности [9, с. 41].

Формирование здорового образа жизни является главным условием первичной профилактики как начального, а потому решающего звена в укреплении здоровья людей через изменение образа жизни, его оздоровление, борьбу с негигиеническим поведением и вредными привычками, преодоление других неблагоприятных сторон образа жизни. В Законе Российской Федерации «Об образовании» (ст. 2), среди принципов государственной политики в области образования, принципа гуманистической природы образования, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, а свободное развитие личности называется приоритетом. В ст. 51 «Охрана здоровья студентов, учащихся» определено, что в образовательных учреждениях создаются условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся. Учебная нагрузка, режим обучения студентов, учащихся определяется уставом учебного заведения на основании рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

При рассмотрении здоровья используются различные подходы. Наиболее широкое распространение получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека [14, с. 85].

Существует системный подход в изучению здорового образа жизни. Данный подход обеспечивает взаимосвязь средств, методов деятельности педагогов и учащихся по созданию целенаправленного педагогического воздействия на формирование у учащихся установки на здоровый образ

жизни. Ключевыми принципами системного подхода являются принцип преемственности и интеграции. Преемственность подразумевает поэтапное развитие знаний учащихся о здоровье и факторах ЗОЖ. Принцип интеграции обеспечивает целостность процесса воспитания валеологического поведения. Внедрение основных элементов первичной профилактики в виде навыков гигиенического поведения должно входить в систему дошкольного и школьного воспитания подростков и подростков, отражаться в системе санитарного просвещения, физической культуры и спорта. Формирование здорового образа жизни важнейшая обязанность всех лечебно-профилактических, санитарно - противоэпидимических учреждений и общественных формирований.

История здорового образа жизни возникла в глубоком прошлом и носила предупредительный характер предупредительной народной медицины. Забота о питании и здоровье уже на первых стадиях развития общества являлась жизненно необходимой задачей человека. В России с середины XVIII века исключительно высоки были детская смертность и заболеваемость. Тяжелые бытовые условия основной массы деревенского, городского людей, низкий санитарный уровень, свирепствование, заразные болезни уносили тысячи детских жизней. Это обусловило необходимость разработки государственных программ по вопросам охраны здоровья населения, в том числе подрастающего поколения. Впервые государственное значение этому вопросу придал великий русский ученый М.В. Ломоносов. Затем вопросами охраны здоровья занимались первые русские ученые - энциклопедисты Ф. Барсуки (1789), С. Забелин (1786), Н. Амбодик (1788) и прогрессивные государственные деятели, и мыслители И.Н. Беской, Н.И. Новиков (1779), А.Н. Радищев (1750—1802). Ими писались и переводились лучшие иностранные популярные издания по воспитанию подростков [7, с.63].

В конце XIX - начале XX веков остро стоял вопрос об организации медицинского обслуживания детского населения, что сказалось на организационной структуре научных учреждений. Институты охраны

здоровья подростков и подростков были реорганизованы в институты педиатрии. Центральный институт охраны материнства и младенчества в Центральный педиатрический институт наркомздрава, СССР Центральный институт охраны здоровья подростков, Киевский, Харьковский, Ростовский институты охраны материнства и младенчества, охрана здоровья подростков и подростков в институты педиатрии, институт охраны подростков и подростков в Ленинграде.

В настоящее время также ведется работа по организации и соблюдению здорового образа жизни подрастающего поколения.

Система здравоохранения в России воплощает в жизнь генеральное направление - профилактику заболеваний, являет комплекс социально - экономических и медицинских мероприятий по предупреждению возникновения болезней, их причин и причин риска. Наиболее действительным средством профилактики, как говорилось, может быть и есть формирование здорового образа жизни [21, с. 63].

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

Для правильной и эффективной организации здорового образа жизни необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия : достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни - здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни в понимании - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни,

способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.[19, с.256]

С позиции генетической природы человека и ее соответствия условиям жизнедеятельности принято определять здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности [20,с.247], соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

При формировании индивидуального здоровья стиль жизни имеет большое значение, так как несет персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями, личными наклонностями. Поэтому при более или менее одинаковом уровне потребностей каждой личности, характеризуется индивидуальным способом их удовлетворения. Это проявляется в разном поведении людей, что в первую очередь, определяется воспитанием и в разнообразии индивидуальных образов жизни. При этом необходимо учитывать как типологические особенности каждого человека, так возрастную- половую принадлежность и социальную обстановку, в которой он живет.

Необходимое место в исходных посылках должны занимать личностно-мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры [18, с. 63].

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, которым должен следовать человек. К ним относятся:

- культуры питания,
- культура движения,
- культура эмоций.

Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают

целостную психологическую структуру человека. И еще Сократ говорил, что «тело не более отдельно и независимо от души».

Культура питания. В здоровом образе жизни питание является определяющим системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость.

Культура движения. Оздоровительным эффектом обладает только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах и т.д.) в природных условиях [17, с. 41].

Культура эмоций. Отрицательные эмоции обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Сложившаяся система образования не способствует формированию здорового образа жизни, поэтому знания взрослых людей о здоровом образе жизни не стали их убеждениями. В школе рекомендации по здоровому образу жизни ребятам часто насаждаются в назидательной и категорической форме, что вызывает у них положительные реакции. А взрослые и в том числе учителя редко придерживаются указанных правил. В связи с этим ученые провели анализ заболеваемости, патологии пищеварительной системы, нарушений осанки, пограничных психоневрологических расстройств. Не только результат, но и ряд таких педагогических факторов как:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
- раннее начало дошкольного систематического обучения;
- несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;

- недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- существенные недостатки в действующей системе физического воспитания и в работе медицинских служб.

Подростки не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного.

Таким образом, здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.

## **1.2 Формирование здорового образа жизни школьников в образовательном процессе школы**

Здоровье подростков и подростков в любом обществе и при любых социально – экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной необходимости, так как оно определяет будущее государства, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально - экономического развития государства.

действительно, на состояние здоровья подростков оказывают существенное влияние такие причины как неблагоприятные социальные и экологические условия. Резко отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения подростков и подростков существенно повышает их заболеваемость и уменьшает потенциальные возможности образовательного процесса [4,с. 85].

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее люди государства оказывают неблагоприятное воздействие множество причин риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья подростков от первого к последнему году обучения.

Здоровье подростков, с одной стороны, чувствительно к воздействиям, с другой достаточно инертно по своей природе: разрыв между воздействием и результатом может быть значительным, достигая нескольких лет, и, вероятно, нам сегодня известны лишь начальные проявления неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье подростков, а также всех жителей России.

Поэтому необходимо на основе закономерностей формирования здоровья подрастающего поколения понимать фундаментальные законы его развития, направлять действия общества на изменение неблагоприятных тенденций, пока жизненный потенциал людей государства не пострадал необратимо.

Здоровье детского поколения представляет собой интегральный параметр, результирующий влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других причин, т.е. является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом [7, с. 41].

Так одним из важнейших показателей здоровья людей, в том числе детского, является заболеваемость. Заболеваемость - это объективная массовое явление возникновения и распространение патологии среди людей, является результатом взаимодействия настоящих и предшествующих поколений людей с окружающей средой, проявляющегося в различных формах в конкретных условиях существования. Для детского населения характерны закономерности формирования патологии, связанные с основными возрастными биологическими процессами и условиями жизни.

Основы здоровья - закладываются в наиболее ранние периоды жизни. Во время внутриутробного развития плода и в первые годы жизни ребенка и во многом определяются здоровьем родителей, прежде всего, матери.

По данным официальной статистики, в последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья подростков как дошкольного, так и школьного возраста. За последние пять лет, заметно возросли показатели заболеваемости новообразованиями, болезнями эндокринной системы и расстройствами питания, обмена веществ, болезнями органов пищеварения.

В разработке научно-исследовательского института (далее НИИ) гигиены и охраны здоровья подростков отмечается, что особенностями негативных изменений здоровья подростков являются следующие [9, с. 41]:

- Значительное снижение числа абсолютно здоровых подростков. Так, среди обучающихся их число не превышает 10-12%.

- Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний за последние 10 лет во всех возрастных группах. Частота функциональных нарушений увеличилась в 1.5 раза, хронических болезней - в 2 раза. Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни;

- Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в четыре раза опорно-двигательного аппарата, втрое - болезни почек и мочевыводящих путей;

- Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. 10-11 лет - 3 диагноза, 16-17 лет - 3-4 диагноза, а 20% старшеклассников - подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний;

Одним из основных параметров, характеризующих состояние здоровья подрастающего поколения, является физическое развитие, тенденции которого в последние годы вызывают серьезную обеспокоенность.

Физическое развитие по мнению ученых (О.С.Шнайдер, И.И.Капалыгина, В.И. Дубровский) следует рассматривать и как процесс развития, и как соматическое состояние. Дисгармоничность морфологического статуса, как правило, сочетается с отклонениями состояния здоровья. Это явление подтверждается многочисленными исследованиями повсеместно [11, с. 52].

Так, комплексное обследование обучающихся сельских школ выявило нарушения физического развития в 19,2% случаев. Преобладало сниженная масса тела при нормальной длине (12,8%), низкая масса тела при низком росте (3,2%) и избыток массы 1-2-й степени (3,2%). Отставание в нервно-психическом развитии не отмечались. У 65% подростков наблюдались отклонения осанки и сколиоза, у 22,4% плоскостопие. Кариесом поражено более половины подростков 60,8%. Снижение зрения отмечено у 29,6% подростков, неврологическая патология - у 20%. В 20% случаев установлен диагноз нарушения центральной нервной геодинамики в основном по гипотоническому и смешанному типам. Патология желудочно-кишечного тракта определялась у 16% подростков, почечная патология - у 11%, эндокринная - 9%. Абсолютно здоровыми признаны 5% обследованных.

Уровень физического развития сельских школьников, а также количественные и качественные характеристики питания в целом не отличаются по важнейшим показателям от соответствующих показателей городских подростков. В то же время, некоторая часть подростков на селе (до 10%) страдает от недостатков в питании.

Обращает на себя внимание неожиданно высокий уровень аллергических заболеваний на селе, а также огромное преобладание ЛОР - заболеваний и близорукость [9,с.63]. Широкое распространение на селе может быть следствием несоблюдение гигиенических норм освещения помещений, как дома, так и в учебных заведениях. Нарушение светового режима, по - видимому, значительно более весомая причина развития близорукости, чем авитаминоз ( в частности недостаток витамина А), который

в сельской местности по определению должен быть выражен слабее, чем в городе, благодаря широкому использованию в пищу овощей, содержащих каротиноиды.

Кроме того, на селе отмечается катастрофически высокий уровень травматизма, который почти в 3 раза превышает средние показатели по РФ для подростков до 14 лет. Практически каждый третий респондент сообщает об имевших место травмах в анамнезе, т.е. общий травматизм - до 30%. Возможно, это связано с меньшей заботой о технике безопасности во всех ее проявлениях, в том числе в сельскохозяйственном производстве.

Интегральный показатель «хронической» заболеваемости у девочек возрастает с возрастом от 10-11 лет к 16 годам и старше. Это означает постепенное накопление с возрастом числа хронических заболеваний сельских школьниц. Это предположение подкрепляется тем фактом, что доля отметивших у себя хронические заболевания девочек в возрасте 10-11 лет составляет 65%, а к возрасту 14-15 лет она увеличивается до 80%, оставаясь практически на том же уровне и в старшей основной группе.

Среди юношей 10-11 лет доля имеющих хронических заболеваний такая же, как среди девочек, но в дальнейшем увеличивается несколько в меньшей степени, достигая величины 73% в старшей возрастной группе [15, с. 96].

Особо необходимой характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие подростков, среди которых возрастает доля имеющих отклонений, особенно в связи с дефицитом массы тела. Реальной причиной формирования этих отклонений является снижение уровня жизни, отсутствием возможности обеспечить полноценное питание подростков.

Имеет значение экологические проблемы, которые начинают сказываться на глубоких процессах формирования здоровья, включая изменение процессов возрастной динамики, появление сдвигов в клинике и характере заболеваний, длительности течения и разрешения патологических процессов, в принципе встречающиеся повсеместно,

С целью выявления рисков при формировании здоровья подростков было проведено анкетирование родителей обучающихся общеобразовательных школ. При обследовании подростков выявлены причины неблагополучия, причем биологические причины составили 45,8%, социальные - 16,8%, сочетанные (биологические и социальные) - 37,4% [20, с. 41].

Среди причин, формирующих здоровье, большое значение имеют «школьные причины» к которым относят, малоподвижность, не регулярное питание и др. Их доля влияния на показатели здоровья школьников составляет 20%, тогда как влияние медицинского обеспечения оценивается в 10-15%. Роль так называемых «школьных» причин риска можно продемонстрировать данными, приводимыми рядом исследователей.

Изучения состояния здоровья старшеклассников, обучающихся в лицеях, показала, что по сравнению с контрольной группой лицеисты имели худшие показатели здоровья. Все это позволяет сделать вывод, что интенсификация обучения, неподкрепленная системой оздоровительных мероприятий, приводит к значительно более выраженным изменениям в состоянии здоровья. Между соматическим и психическим здоровьем существует прямая взаимосвязь: раннее повреждение центральной нервной системы, т.е. нарушенное психическое здоровье у ребенка, является основной причиной различных отклонений в функционировании всех систем организма и развития хронической патологии, и наоборот, соматические заболевания маскируют психические расстройства, хронические болезни сопровождаются вторичными нарушениями психического здоровья [20, с. 41].

Распределение подростков по группам здоровья в зависимости от пола выявило, что среди подростков первой группы здоровья до десятилетнего возраста преобладают девочки, среди подростков старше 10 лет наблюдается увеличение удельного веса юношей. Среди подростков второй группы различие по полу не получено. У подростков третьей группы здоровье до 10 летнего возраста нет различий по половому признаку, с наступлением

пубертатного периода женский пол в большой степени определяет рост удельного веса подростков с хронической патологией.

Следует отметить, что в результате целенаправленных лечебно – восстановительных мероприятий, проводимых среди юношей в подростковом периоде, происходит увеличение доли здоровых подростков с 28,58% в 11-14 лет до 33,97% к возрасту 15-17 лет.

По показателям кратности повторений острых заболеваний у одних и тех же обучающихся в течение учебного года проявлялась тенденция к более частым повторным заболеваниям у девушек из гимназий и лицеев по сравнению со стальными школьниками.

На основе научного анализа полученных данных [18, с. 41]:

- 1) определены наиболее распространенные отклонения в здоровье современных школьников;
- 2) установлены закономерные обособленности показателей здоровья первоклассников и десятиклассников, девочек и юношей, девушек и юношей;
- 3) выявлены различия в состоянии здоровья и формировании патологии у подростков и подростков городов и сел, разных типов школ.

Обозначенные проблемы здоровья современных подростков и подростков нуждаются в пристальном внимании не только медицинских работников, но и педагогов, родителей, общественности. Особое место и ответственность в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе, которая может и должна сделать образовательный процесс здоровьесберегающим.

Таким образом, оценка современного состояния и тенденций здоровья подростков и подростков свидетельствует о серьезно неблагополучии, которое может привести к существенным ограничениям в реализации ими в будущем биологических и социальных функций. И в этом случае речь идет уже не просто о состоянии здоровья современных школьников, а о будущем России.

### **1.3 Разработка дополнительного модуля по формированию здорового образа жизни обучающихся школы**

#### **Пояснительная записка**

Дополнительный модуль внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе программы «Педагогика здоровья» В.Н. Касаткина (Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов. Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2010 Стандарты второго поколения)

Программа «Азбука здоровья» формирует вектор культурно – ценностных ориентаций младшего школьника, таких как здоровый образ жизни, нравственный выбор и ответственность за принятое решение, дружба, семья, жизнь.

#### **Актуальность дополнительного модуля «Азбука здоровья»**

В условиях реализации ФГОС НОО (начальное общее образование) приоритетным направлением педагогической деятельности становится формирование у детей личностных качеств: успешности, самореализации школьников. Образование, полученное в начальной школе, является базой, фундаментом всего последующего обучения. Достижение новых образовательных результатов могут обеспечить только здоровые люди. Статистические данные эпидемиологических исследований свидетельствуют о том, что при росте интенсивности процесса обучения прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья российских школьников с переходом из класса в класс. Процесс адаптации первоклассников к школе осложняется тревожностью, эмоциональной неустойчивостью, нервозностью у значительной группы детей. Снижение показателей физического и психического развития поступающих в школу детей, интенсификация учебного процесса, информационное давление на

школьника, увеличение гиподинамии – всё это приводит к необходимости поиска новых путей для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В связи с этим, пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, сформировать умение оптимально организовать жизнедеятельность, развить потребность в занятиях физической культурой и спортом, воспитать противостояние вредным привычкам необходимо как можно раньше, начиная с начальной школы, что обуславливает актуальность и необходимость разработки дополнительного модуля «Азбука здоровья»

**Новизна дополнительного модуля** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание различных образовательных областей, обеспечивает воспитание культуры здоровья младших школьников посредством формирования универсальных учебных действий (УУД). Предлагаемый курс «Азбука здоровья» для обучающихся в начальной школе предусматривает принципиально новый путь развития культуры здоровья младших школьников в парадигме технологии деятельностного метода далее (ТДМ). Основной вывод психолого-педагогических исследований последних лет заключается в том, что формирование личности ученика и продвижение его в развитии осуществляется не тогда, когда он воспринимает готовое знание, а в процессе его собственной деятельности, направленной на открытие им нового знания, нового способа действия. Поэтому основным механизмом формирования культуры здоровья обучающихся является включение ребёнка в активную деятельность. Организация такой деятельности может быть эффективной в рамках образовательной системы ТДМ. Основными содержательно–методическими линиями в программе являются ценностная и организационно–рефлексивная, направленные на формирование регулятивных УУД, ценностных ориентиров, нравственно–этических норм, здоровьесбережения, норм самовоспитания. Освоение и осмысление правил, способов здорового образа жизни, установки на сохранение и укрепление здоровья, противостояние вредным привычкам происходит на основе системно–деятельностного подхода.

Сформированность культуры здоровья младших школьников достигается посредством освоения всех компонентов учебной деятельности (учебная задача, учебное действие, действие самоконтроля и самооценки).

Каждый урок здоровья - это:

- своеобразное зеркало, в котором можно увидеть систему обучения: её цели, содержание, методы и формы;
- особый фрагмент, «клеточка», обладающая существенными признаками целого;
- школа жизнедеятельности. Жизнедеятельность личности проявляется в отношении к действительности, в выборе позиции, в умении принимать решение и нести за него ответственность. Единицей акта жизнедеятельности является событие, через которое личность переживает интерес, осознаёт идеал, проявляет характер.

Включение ребёнка в учебно-воспитательный процесс коренным образом отличается от традиционной передачи ему готового знания. Формирование учебной деятельности на всех её этапах (постановка задачи, определение и выполнение действий, самоконтроль, самооценка) происходит посредством заданий, вопросов упражнений преобразующего и творческого характера.

Дополнительный модуль «Азбука здоровья» реализует принцип деятельности, закладывает основы умения учиться и при этом является условием становления личности школьника, способной заботиться о здоровье.

**Целесообразность дополнительного модуля** заключается в том, что занятия по ней обеспечивают формирование УУД, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья школьников, повышению их физической подготовленности, воспитанию потребности вести здоровый образ жизни. Деятельность, организуемая с классом во внеурочное время, направлена на удовлетворение потребностей школьников в содержательном

досуге, общении, познавательной и творческой деятельности, двигательной активности. Эта работа позволяет не только раскрыть и развить у обучающихся потенциальные возможности и интересы, но и помочь в их реализации.

Внеурочная работа имеет выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность и ориентирована на создание условий для неформального общения учащихся, что даёт хорошую возможность для организации межличностных отношений в классе.

Содержательная часть курса включает следующие позиции:

- Правила здорового образа жизни (ЗОЖ).
- Прослеживание связей: образ жизни - здоровье - красота.
- Профилактика вредных привычек.
- Комплексный междисциплинарный подход.

Наличие и выбор поэтапного применения активных методов общения и деятельности позволяют вовлечь ребят в процесс социализации, обеспечивающий активизацию, инициативу, творческое самовыражение детей как субъектов действия по созиданию опыта здоровьесбережения. На занятиях создаются условия, в которых ученики через игру, дискуссию, специально организованную ситуацию, упражнения открывают способы и закономерности поведения, формируют собственную позицию ЗОЖ.

**Цель дополнительного модуля:** формирование культуры здоровья издатового образа жизни обучающихся школы.

**Задачи дополнительного модуля:**

- овладение системой знаний и способов действий здоровьесбережения;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;

- формирование знания негативных факторов риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, нарушение режима дня, вредные привычки и др.);
- развитие устойчивого интереса и положительной мотивации к ЗОЖ;
- развитие наблюдательности, внимания, памяти, речи;
- развитие потребности самосовершенствования своих физических, психических, духовных и творческих способностей;
- осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- побуждение учащихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового образа жизни.

**Отличительной чертой дополнительного модуля** является ее **практическая значимость** на уровне индивидуума, школы, социума. Существенная особенность курса «Азбука здоровья» заключается в том, что в нём заложена содержательная основа для широкой **реализации межпредметной связи всех дисциплин** начальной, средней, старшей школы, внеурочной деятельности, дополнительного образования. Освоение способов формирования культуры здоровья на интегративной основе даёт ученику ключ к осмыслению личного опыта здоровьесбережения в гармонии с интересами окружающих, тем самым обеспечивая как своё личное, так и социальное благополучие.

Дополнительный модуль «Азбука здоровья» разработана с учётом возрастных особенностей обучающихся школы и представлен тремя блоками:

1. блок начального обучения
2. блок обучающихся в средней школе
3. блок обучающихся в старшей школе

**Сроки реализации** образовательной программы – 4года обучения; 1 час в неделю; 34 часа в год.

**Структура дополнительного модуля:**

- Пояснительная записка
- Содержание программы по годам обучения
- Планируемые результаты по годам обучения
- Тематическое планирование по годам обучения

Используемая литература

**Ожидаемые результаты реализации дополнительного модуля:**

Результаты внеурочной оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, к другим людям.

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного действия по формированию культуры здоровья):** приобретение школьником опыта актуализации оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими

школьниками; опыта управления другими людьми и принятие на себя ответственности за других.

Далее рассмотрим процессы формирования формирования здорового образа жизни обучающихся в соответствии с возрастными особенностями.

Рассмотрим младший школьный возраст. Возраст детей, участвующих в реализации данного дополнительного модуля, - учащиеся 1- 4класса.

### **1 класс**

#### **Содержание разделов дополнительного модуля:**

##### **Мой организм (15 часов)**

Друзья Вода и Мыло. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Здоровые зубки. Как сохранить улыбку красивой. Зачем человеку кожа. «Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами. Сон – лучшее лекарство. Как и чем мы питаемся. Здоровая пища для всей семьи. Готовим салаты. Осанка – стройная спина. Если хочешь быть здоров. Правила закаливания. Быть здоровым я хочу и могу. Доктора Природы.

Тропинка к здоровью.

##### **Опасности рядом с нами (2 часа)**

Опасные ситуации. Светофорик. Правила безопасности на воде

##### **Вредные привычки (2 часа)**

Вредные привычки – что это? Умеешь ли ты сказать НЕТ?

##### **Я и другие (4 часа)**

Мы теперь не просто дети. Я – ученик. Режим дня. Я – ученик. Правила школьной жизни. Настроение в школе. Урок этикета

##### **Подвижные игры (9 часов)**

Зачем мы играем. Из истории игры. Правила игры. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мишки на прогулке». Учимся играя. Подвижные игры. Упражнения с предметами. Игра «Гуси – лебеди». Да здравствует игра! Подвижные игры. Народные игры. Русская игра «Городки». Игра? Игра. Игра!

**Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные)  
по итогам обучения в 1 классе**

Личностные УДД	Предметные УДД	Метапредметные УДД		
		Познавательные УДД	Коммуникативные УДД	Регулятивные УДД
<b>1 класс</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>•внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>•мотивация безопасного поведения как условия успешной жизнедеятельности;</li> <li>•эмоциональное восприятие поступков героев художественных произведений и реальных ситуаций;</li> <li>•первоначальные представления о нравственных понятиях (ответственность, доброта, сострадание, забота о слабом), отраженных в литературных произведениях;</li> <li>•освоение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Усвоение первоначальных сведений об органах чувств, гигиенических правилах, режиме питания, роли сна в жизни человека, правильной осанке.</li> <li>•Освоение способов здоровьесберегающего поведения (памятки по уходу за своим телом, алгоритмы режима питания, сна, упражнения для сохранения осанки).</li> <li>•Усвоение правил перехода улиц и дорог, безопасного поведения на воде.</li> <li>•Сформированность умения переходить улицу по сигналу светофора.</li> <li>•Усвоение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•работать со справочной литературой для детей под руководством взрослых на основе системы условных обозначений;</li> <li>•читать текст, выделять фактическую информацию в тексте (события, поступки, правила);</li> <li>•определять последовательность действий, их причинно-следственную связь;</li> <li>•осуществлять анализ ситуации, сравнивать его с эталоном;</li> <li>•использовать знаково-символические средства, в том числе, словесные модели для создания высказывания.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 1 класса получают</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•слушать и воспринимать высказывания окружающих ;</li> <li>•принимать участие в обсуждении;</li> <li>•принимать различные точки зрения на обсуждаемое;</li> <li>•работать в паре, в группе; договариваться о совместной деятельности.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 1 класса получают возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•умения задавать вопросы и отвечать на них;</li> <li>•следить за действиями участников пары и группы в процессе коллективной творческой деятельности; проявлять интерес к общению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•понимать, принимать и сохранять учебную задачу,</li> <li>•составлять план действий решения учебной задачи под руководством учителя;</li> <li>•составлять план действий на основе изученных алгоритмов под руководством учителя;</li> <li>•оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными критериями или образцом;</li> <li>•принимать позицию школьника в соответствии с решаемой учебной или жизненной задачей.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 1 класса получают возможность для формирования :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•понимать цель</li> </ul>

<p>школьных традиций здоровье сбережения; способность к самооценке своей работы на основе совместно выработанных критериев;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 1 класса получают возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способности управлять своими эмоциями на основе памятки;</li> <li>• возможности оценивать поступки окружающих и свои собственные под руководством учителя с точки зрения морали и ценностей;</li> <li>• чувства ответственности за соблюдение правил для</li> </ul>	<p>правил для учащихся, норм поведения, влияющих на настроение в школе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение основных этапов режима дня.</li> <li>• Сформированность потребности следовать правилам организации жизнедеятельности школьника.</li> <li>• Сформированность представления о пагубности вредных привычек.</li> <li>• Освоение алгоритма «Шаги решения».</li> <li>• Усвоение первоначальных сведений из истории игры, о правилах игровой деятельности.</li> <li>• Разучивание подвижных игр.</li> <li>• Сформированность мотивации игровой деятельности.</li> </ul>	<p><b>ВОЗМОЖНОСТЬ для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной и справочной литературы;</li> <li>• преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).</li> </ul>		<p>и смысл выполняемых заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно составлять план действий решения задачи;</li> <li>• самостоятельно составлять план действий на основе системы условных обозначений;</li> <li>• самостоятельно определять критерии оценки достигнутых результатов.</li> </ul>
---	---	---	--	--

учащихся; •стремления к успешной деятельности.				
---	--	--	--	--

### Тематическое планирование занятий в 1 классе

№п/п	Тема занятия	Теория	Практика	всего
1.	Мы теперь не просто дети. Вводное занятие-праздник		1	
2.	Зачем мы играем Подвижные игры		1	
3.	Друзья Вода и Мыло. Урок-практикум		1	
4.	Глаза – главные помощники человека	1		
5.	Чтобы уши слышали	1		
6.	Из истории игры. Подвижные игры		1	
7.	Здоровые зубки	1		
8.	Как сохранить улыбку красивой. Урок практикум		1	
9.	Правила игры. Подвижные игры		1	
10.	Зачем человеку кожа	1		
11.	«Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами	1		
12.	Сон – лучшее лекарство	1		
13.	Подвижные игры. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мишки на прогулке».		1	
14.	Как и чем мы питаемся	1		
15.	Здоровая пища для всей семьи. Урок-практикум. Готовим салаты		1	
16.	Учимся играя. Подвижные игры		1	
17.	Настроение в школе. Урок этикета	1		
18.	Я – ученик. Правила школьной жизни	1		
19.	Я – ученик. Режим дня		1	
20.	Подвижные игры. Упражнения с		1	

	предметами. Игра «Гуси – лебеди».			
21.	Вредные привычки – что это?	1		
22.	Умеешь ли ты сказать НЕТ? Урок - практикум		1	
23.	Да здравствует игра! Подвижные игры		1	
24.	Осанка – стройная спина. Урок-практикум		1	
25.	Если хочешь быть здоров. Правила закаливания	1		
26.	Опасные ситуации. Светофорик	1		
27.	Правила безопасности на воде	1		
28.	Народные игры. Русская игра «Городки»		1	
29.	Доктора Природы. Урок-путешествие		1	
30.	Тропинка к здоровью. Обобщающее занятие		1	
31.	Игра? Игра. Игра!		1	
32.	Итоговое тестирование	1		
33.	Быть здоровым я хочу и могу. Праздник		1	
	ИТОГО:	14	19	3

## 2 класс

### Содержание разделов дополнительного модуля:

#### Мой организм (6 часов)

Здоровый образ жизни. Как организм помогает себе сам. Какие врачи нас лечат. Викторина. Как устроено наше сердце. Упражнения для здоровья сердца. Зеленая аптека. Азбука здоровья КВН

#### Опасности рядом с нами (12 часов)

В Академии Дорожных Наук. Правила безопасного поведения. Как вести себя на улице. Правила безопасного поведения на воде. Вода – друг и враг. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Как

защититься от насекомых. Укусы насекомых. Могут ли быть опасны домашние животные. Первая помощь при травмах. Отравление. Как предотвратить и помочь. Осторожно, водоем! Безопасность при любой погоде. Опасность в нашем доме.

### **Вредные привычки (2 часа)**

Что мы знаем о курении. Компьютерная зависимость. Что это такое

### **Я и другие (4 часа)**

К здоровью вместе! Правила дружбы. Мы разные и это здорово! Вместе весело шагать.

### **Подвижные игры (9 часов)**

Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Лучики». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики» ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Верёвочка»

Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы». Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба». Комплекс упражнений в движении. Игра «Караси и щука». Совершенствование координации движений. Игра «Мяч по полу». Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе

### **Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные) по итогам обучения в 2 классе**

Личностные УДД	Предметные УДД	Метопредметные УДД		
		Познавательные УДД	Коммуникативные УДД	Регулятивные УДД
<b>2 класс</b>				
•внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к здоровью, бережливости, ориентация на содержательные	•Расширение представлений о работе сердца, условиях здорового образа жизни. •Усвоение знаний о лекарственных	•сравнивать различные ситуации; •осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий в	•задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации, истории; •следить за действиями	•знать и применять систему условных обозначений при выполнении заданий; •понимать, принимать и

<p>ые моменты школьной действительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• первоначальные представления о нравственных понятиях («добро», «доброжелательность», «терпение», «уважение», «дружба, друг», «товарищ», «приятель»);</li> <li>• умение отвечать на следующие жизненно важные для себя и других вопросы «Кого можно назвать другом», «Что такое настоящая дружба»; «Как найти друзей»; «Что значит поступить по совести»;</li> <li>• умение понимать ценность здоровья;</li> <li>• стремление к успешной учебной деятельности;</li> <li>• умение проверять себя и самостоятельно оценивать свои</li> </ul>	<p>х растениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение упражнения «Здоровое сердце».</li> <li>• Ознакомление с правилами поведения на воде, условиями предотвращения опасных ситуаций, способами защиты от животных, алгоритмом помощи при травмах.</li> <li>• Усвоение алгоритма «Шаги решения».</li> <li>• Разработка правил «Дружный класс».</li> <li>• Освоение приёмов общения друзей.</li> <li>• Ознакомление с ОРУ (общеразвивающие упражнения) для исправления нарушений осанки, координации движений.</li> <li>• Разучивание народных игр.</li> </ul>	<p>справочной литературе для детей, с помощью друзей и родителей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 2 класса получают возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в справочной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);</li> <li>• преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);</li> </ul>	<p>участников пары и группы в процессе коллективной творческой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять интерес к общению;</li> <li>• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственным мнением.</li> </ul> <p>Учащиеся 2 класса получают возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять высказывание под руководством учителя в устной и письменной форме;</li> <li>• умения владеть монологической и диалогической формами речи.</li> <li>• высказывать и обосновывать свою точку зрения;</li> <li>• слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;</li> <li>• договариваться</li> </ul>	<p>сохранять учебную задачу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проговаривать вслух возможный план решения задачи;</li> <li>• проверять себя и самостоятельно оценивать свои достижения.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 2 класса получают возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно формулировать тему и цели урока; систему вопросов, рассматриваемую на уроке;</li> <li>• составлять возможный план решения вопросов совместно с учителем;</li> <li>• умения работать в соответствии с заявленным планом;</li> <li>• умения корректировать свою деятельность в соответствии с возможно допущенными ошибками;</li> <li>• в диалоге с учителем выработать критерии</li> </ul>
---	---	---	--	--

<p>достижения на основе диагностической работы.</p> <p><b>Учащиеся 2 класса получают возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умения определять конкретный смысл нравственных понятий: поступок, честность, верность слову;</li> <li>• умения понимать, что значит поступать по совести, жить по совести, с чистой совестью;</li> <li>• умения понимать поступки героев обсуждаемых ситуаций; соотносить поступки героев с реальными жизненными ситуациями; делать свой нравственный выбор.</li> </ul>			<p>и приходиться к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>оценки и определять степень успешности выполнения задания.</p>
--	--	--	--	---

### Тематическое планирование занятий 2 класса:

№п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1.	К здоровью вместе! Вводное занятие-игра		1	1
2.	Правила дружбы		1	1
3.	Подвижные игры Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Лучики».		1	1
4.	В Академии Дорожных Наук		1	1
5.	Здоровый образ жизни. Как организм помогает себе сам	1		1
6.	Какие врачи нас лечат. Викторина		1	1
7.	Подвижные игры Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики»		1	1
8.	Как устроено наше сердце	1		1
9.	Упражнения для здоровья сердца	1		1
10.	Подвижные игры ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Верёвочка»		1	1
11.	Зеленая аптека. Урок-путешествие	1		1
12.	Безопасность при любой погоде.	1		1
13.	Опасность в нашем доме. Урок - путешествие		1	1
14.	Подвижные игры Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает».		1	1
15.	Правила безопасного поведения. Как вести себя на улице. Экскурсия		1	1
16.	Правила безопасного поведения на воде. Вода – друг и враг	1		1
17.	Чтобы огонь не причинил вреда. Игра		1	1
18.	Подвижные игры Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы».		1	1
19.	Чем опасен электрический ток	1		1

20.	Что мы знаем о курении	1		1
21.	Как защититься от насекомых. Укусы насекомых	1		1
22.	Подвижные игры Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба».		1	1
23.	Могут ли быть опасны домашние животные	1		1
24.	Отравление. Как предотвратить и помочь	1		1
25.	Осторожно, водоем! Экскурсия		1	1
26.	Подвижные игры Комплекс упражнений в движении. Игра «Караси и щука		1	1
27.	Первая помощь при травмах.		1	1
28.	Азбука здоровья КВН		1	
29.	Подвижные игры Совершенствование координации движений. Игра «Мяч по полу».		1	1
30.	Компьютерная зависимость. Что это такое	1		1
31.	Мы разные и это здорово!	1		1
32.	Вместе весело шагать. Урок-праздник		1	1
33.	Итоговое тестирование	1		1
34.	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе		1	1
	ИТОГО:	1	16	34
		8		

### **3 класс**

#### **Содержание разделов дополнительного модуля:**

#### **Мой организм (4 часа)**

Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Здоровое питание. Поможем своему организму. Огонек здоровья.

### **Опасности рядом с нами (4 часа)**

ПДД – почет и уважение. КВН. Как вести себя с незнакомыми людьми. Если кому-то нужна помощь Профессия – спасатель. ПДД летом. Опасности пустынной улицы

### **Вредные привычки (2 часа)**

Как отучить себя от вредных привычек. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. В стране Вредных привычек.

### **Я и другие (15 часов)**

Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. «Неправда-ложь» в пословицах, поговорках, сказках. Викторина. Человек в мире людей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Диспут. Как воспитать в себе сдержанность. Как относиться к подаркам. Я готовлю и принимаю подарок. Как нужно одеваться. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино. Как выбирать друзей. Что такое дружба. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Спешите делать добро! Что такое благотворительность. Дружный класс – дружная школа. Игры на сплочение коллектива

### **Подвижные игры (8 часов)**

Подвижные игры Эстафеты без снарядов. Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Метко в цель». Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Народные игры. Роль и место игры в жизни людей. Игра «Чижик». Народная игра «Золотые ворота». Игра «Пингвины». Правила дыхания во время прыжков. История возникновения игр с мячом. Передача мяча. Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?»

## В результате формирования личностных универсальных учебных действий к окончанию 3 класса

Личностные УДД	Предметные УДД	Метопредметные УДД		
		Познавательные УДД	Коммуникативные УДД	Регулятивные УДД
<b>3 класс</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>•внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к здоровью, бережению, ориентация на содержательные моменты школьной действительности; принятие образа «здорового человека»;</li> <li>•первоначальные представления о нравственных понятиях («сдержанность», «честность», «верность слову»);</li> <li>•умение отвечать на следующие жизненно важные для себя и других вопросы «Что значит дружба», «Как стать настоящим другом»;</li> <li>•способность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Сформированность первичного опыта включения школьника в здоровую берегающую деятельность.</li> <li>•Ознакомление с правилами дорожного движения, профессией спасателя.</li> <li>•Освоение способов действий в опасных ситуациях.</li> <li>•Освоение норм этикета, культуры труда.</li> <li>•Расширение сферы социально – нравственных представлений.</li> <li>•Сформированность потребности построения программы саморазвития.</li> <li>•Расширение знаний «Из истории игры».</li> <li>•Освоение приёмов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной и справочной литературы;</li> <li>•проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;</li> <li>•умение находить необходимые слова в тексте; на основе опорных слов составлять свое высказывание.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 3 класса получают возможность формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•умение находить разные виды информации посредством разных объектов:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•составлять высказывание под руководством учителя в устной и письменной форме;</li> <li>•умения владеть монологической и диалогической формами речи.</li> <li>•высказывать и обосновывать свою точку зрения;</li> <li>•слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;</li> <li>•строить понятные для партнера (собеседника) высказывание.</li> <li>•договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 3 класса получают возможность формирования:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•самостоятельно формулировать тему и цели урока; систему вопросов, рассматриваемую на уроке;</li> <li>•составлять возможный план решения вопросов совместно с учителем;</li> <li>•учитывать правило в планировании и контроле решения; работать в соответствии с заявленным планом;</li> <li>•умения корректировать свою деятельность в соответствии с возможными допущенными ошибками;</li> <li>•в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения задания.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 3</b></p>

<p>к самооценке своей работы на основе самостоятельно выбранных критериев или образца.</p> <p><b>Учащиеся 3 класса получают возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умения осознавать роль здоровья в жизни человека; рассматривать здоровье как нравственную ценность;</li> <li>• умения осознавать, что такое «правда»; «ложь»; «самообладание»;</li> <li>• умение осознавать нравственный смысл понятий: добро, дружба.</li> </ul>	<p>организации игры с группой учащихся.</p>	<p>книга, предложение, текст, иллюстрация, схема, таблица;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);</li> <li>• умение пользоваться справочной и энциклопедической литературой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умения участвовать в работе пары, группы;</li> <li>• планировать работу группы в соответствии с поставленным заданием;</li> <li>• готовить самостоятельно проекты.</li> </ul>	<p><b>класс получают возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать учителем выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>• оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</li> <li>• выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.</li> </ul>
--	---	--	--	--

### Тематическое планирование занятий 3 класса:

№п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Вводное занятие - игра		1	1
2.	Подвижные игры Эстафеты без снарядов		1	1
3.	ПДД – почет и уважение. КВН		1	1
4.	Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман	1		1
5.	«Неправда-ложь» в пословицах, поговорках, сказках. Викторина		1	1
6.	Человек в мире людей	1		1
7.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Диспут		1	1
8.	Подвижные игры Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Метко в цель».		1	1
9.	Как воспитать в себе сдержанность	1		1
10.	Как отучить себя от вредных привычек. Не грызи ногти, не ковырай в носу	1		1
11.	В стране Вредных привычек. Урок-путешествие		1	1
12.	Как относиться к подаркам. Я готовлю и принимаю подарок		1	1
13.	Здоровое питание		1	1
14.	Подвижные игры Разучивание народных игр. Игра «Чижик»		1	1
15.	Как нужно одеваться	1		1
16.	Как вести себя с незнакомыми людьми. Урок-практикум		1	1
17.	Как вести себя за столом. Сервировка стола. Урок-практикум		1	1
18.	Подвижные игры Народные игры. Роль и место игры в жизни людей. Игра «Чижик»		1	1
19.	Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях. Урок-игра		1	1

20.	Как вести себя в транспорте и на улице	1		1
21.	Как вести себя в театре, кино.	1		1
22.	Подвижные игры Народная игра «Золотые ворота		1	1
23.	Умеем ли мы разговаривать по телефону. Практикум		1	1
24.	Как выбирать друзей. Что такое дружба	1		1
25.	Дружный класс – дружная школа. Игры на сплочение коллектива		1	1
26.	Подвижные игры Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?»		1	1
27.	Если кому-то нужна помощь Профессия - спасатель	1		1
28.	Спешите делать добро! Что такое благотворительность	1		1
29.	Поможем своему организму	1		1
30.	Подвижные игры История возникновения игр с мячом. Передача мяча		1	1
31.	Итоговое тестирование	1		1
32.	Огонек здоровья. Праздник		1	1
33.	Подвижные игры Игра «Пингвины». Правила дыхания во время прыжков		1	1
34.	ПДД летом. Опасности пустынной улицы	1		
	ИТОГО:	1	2	3
		3	1	4

#### 4 класс

#### Содержание разделов дополнительного модуля:

#### Мой организм (7часов)

Быть здоровым – здорово! Умеем ли мы правильно питаться. О чем рассказала упаковка. В школе здорового питания. Чистота и здоровья.

Откуда берутся грязнули. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

### **Опасности рядом с нами (4 часа)**

Я по улице иду. Игровая программа по ПДД. Экстремальные ситуации. Что это такое. Правила поведения при пожаре. Эвакуация. Игра «Юный пешеход»

### **Вредные привычки (10 часов)**

Выбираем жизнь. Принимаю решение и отвечаю за него. Что мы знаем о курении. Зависимость. Как не попасть в ее круг. Умей сказать НЕТ. Наркотик – тренинг безопасного поведения. Алкоголь. В чем его опасность. Алкоголь – сделай выбор. Наркотик. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения

### **Я и другие (5 часов)**

Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс. Как себе помочь.

Учимся находить причины и следствия событий. Мальчишки и девчонки. Как жить дружно. Моя семья. Законы семейной жизни

### **Подвижные игры (7 часов)**

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Заяц без домика». Игра «Бегуны и метатели». Эстафеты с кеглями. Упражнения с предметами. Игра «Шире шаг». Эстафеты на развитие равновесия. Игра «Канатоходец». Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Народные игры «Чехарда», «Коршун и цыплята»

## **Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные) по итогам обучения в 4 классе**

Личностные УДД	Предметные УДД	Метапредметные УДД		
		Познавательные УДД	Коммуникативные УДД	Регулятивные УДД

4 класс				
•внутренняя позиция школьника на	•Владение базовым понятийным	•умение находить разные виды	•участвовать в работе пары, группы;	•учитывать учителем выделенные

<p>уровне положительного отношения к здоровью, сбережению, ориентация на содержательные моменты школьной действительности; принятие образа «здорового человека»;</p> <p>выстраивание индивидуальных маршрутов для достижения образовательных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•первоначальные представления о нравственных понятиях;</li> <li>•умение отвечать на следующие жизненно важные для себя и других вопросы «Что такое поступок», «Всякого ли героя можно назвать героем»</li> <li>•осознание ответственности человека за общее благополучие своей семьи;</li> <li>•способность к самооценке своей работы на основе самостоятельно выбранных критериев;</li> <li>способность адекватно оценить работу товарища, одноклассника.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 4 класса получают возможность для</b></p>	<p>аппаратом для дальнейшего изучения условий здорового образа жизни (ЗОЖ в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, социально – нравственное).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Овладение основами культуры здоровья (правилами личной гигиены, условиями закалывания, предупреждения опасностей, способами оказания первой доврачебной помощи, алгоритмом «Шаги решения», нормами этикета, умениями делать нравственный выбор).</li> </ul>	<p>информации посредством разных объектов: книга, предложение, текст, иллюстрация, схема, таблица;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•умение преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);</li> <li>•строить речевое высказывание в устной и письменной форме;</li> <li>•умение пользоваться справочной и энциклопедической литературой.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 4 класса получают возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•осуществлять расширенный поиск с использованием ресурсов библиотек и Интернет-ресурсов;</li> <li>•строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-</li> </ul>	<p>планировать работу группы в соответствии с поставленным заданием;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•готовить самостоятельно проекты;</li> <li>•учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>•адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 4 класса получают возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;</li> <li>•учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>•задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с</li> </ul>	<p>ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>•осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>•оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</li> <li>•выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.</li> </ul> <p><b>Учащиеся 4 класса получают возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>•проявлять познавательную инициативу в учебном</li> </ul>
---	---	--	---	---

<p><b>формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на здоровье как значимую сферу человеческой жизни;</li> <li>•эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и выражение благополучия;</li> <li>•толерантного отношения к окружающим.</li> </ul>		<p>следственных связей.</p>	<p>партнерами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;</li> <li>•адекватно использовать все речевые средства для решения коммуникативных задач.</li> </ul>	<p>сотрудничестве.</p>
--	--	-----------------------------	--	------------------------

### Тематическое планирование занятий 4 класса

№п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1.	Быть здоровым – здорово! Вводное занятие-игра		1	1
2.	Я по улице иду. Игровая программа по ПДД		1	1
3.	Что такое эмоции. Чувства и поступки	1		1
4.	Стресс. Как себе помочь. Практикум		1	1
5.	Подвижные игры Комплекс ОРУ в движении. Игра «Заяц без домика»		1	1
6.	Учимся находить причины и следствия событий. Практикум		1	1
7.	Выбираем жизнь	1		1
8.	Подвижные игры Игра «Бегуны и метатели»		1	1
9.	Принимаю решение и отвечаю за него	1		1

10.	Что мы знаем о курении	1		1
11.	Зависимость. Как не попасть в ее круг	1		1
12.	Умей сказать НЕТ. Практикум		1	1
13.	Подвижные игры Эстафеты с кеглями		1	1
14.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения		1	1
15.	Алкоголь. В чем его опасность	1		1
16.	Алкоголь – сделай выбор		1	1
17.	Подвижные игры Упражнения с предметами. Игра «Шире шаг»		1	1
18.	Наркотик	1		1
19.	Наркотик – тренинг безопасного поведения		1	1
20.	Подвижные игры Эстафеты на развитие равновесия. Игра «Канатоходец»		1	1
21.	Мальчишки и девчонки. Как жить дружно	1		1
22.	Моя семья. Законы семейной жизни	1		1
23.	Экстремальные ситуации. Что это такое	1		1
24.	Правила поведения при пожаре. Эвакуация		1	1
25.	Умеем ли мы правильно питаться. О чем рассказала упаковка	1		1
26.	В школе здорового питания	1		1
27.	Подвижные игры Значение подвижных игр для здорового образа жизни		1	1
28.	Чистота и здоровья	1		1
29.	Откуда берутся грязнули. Игра - путешествие		1	
30.	Подвижные игры Народные игры» «Чехарда», «Коршун и цыплята»		1	1
31.	Игра «Юный пешеход»		1	1
32.	КВН «Наше здоровье»		1	1
33.	Итоговое тестирование	1		1

34.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Итоговый праздник		1	1
	ИТОГО:	4	1	20
				34

**Разработка дополнительного модуля «Азбука здоровья» по формированию здорового образа жизни обучающихся средней школы**

Дополнительный модуль выстроен в соответствии с следующими принципами:

- Принцип не нанесения вреда.
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся.
- Принцип триединого представления о здоровье, как единства физического, психического и духовно-нравственного здоровья.
- Принцип непрерывности и преемственности;
- Принцип субъективного взаимоотношения с учащимися: задача школьника состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье; задача учителя – максимальное содействие ему в этом стремлении.
- Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
- Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.
- Принцип гармоничного сочетания обучающихся, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.

**Цель дополнительного модуля для обучающихся средней школы:**

создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.

**Задачи дополнительного модуля для обучающихся средней школы:**

- Сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

- Сформировать сохранению здоровья каждого школьника;
- Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;
- Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого ее «обитателя»;
- Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

Формы работы:

- День здоровья
- Походы
- Беседы
- Экскурсии
- Спортивные соревнования
- Встречи
- Стенды
- Конкурсы
- Игровые программы

**Прогнозируемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня ф, психического и социального здоровья детей;
- повышение уровня профилактической работы;
- формирование отношения детей к своему здоровью как к основному

- фактору успеха на последующих этапах жизни;
- введение оптимального режима труда и отдыха детей.

Дополнительный модуль предназначен для учащихся 8-9 классов.

Дополнительный модуль рассчитан 1 час в неделю; 34 часа в год.

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол - во	8 класс		9 класс	
			теор.	практ.	теор.	практ.
I. Самопознание.		2				
1.	Знание своего тела.		1	1	1	1
2.	Самопознание через ощущение, чувство и образ.		1		1	
II. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.		2				
3	Правила личной гигиены.		1		1	
4	Профилактика инфекционных заболеваний.		1		1	
III. Питание и здоровье.		2				
5	Питание – основа жизни.		1	1	1	1
6	Гигиена питания.		1		1	
IV. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.		1				
7	Поведение в экстремальных ситуациях.		1		1	
V. Пропаганда здорового образа жизни.		3				
8	Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ).		1		1	
9	История спорта, ЗОЖ.		1	1	1	1
10	Обобщение.			1		1
	Итого:	10	10 в том числе практ. 4		10 в том числе практ. 4	

Календарно – тематическое планирование дополнительного модуля

« Мы за здоровый образ жизни!»

8 класс.

№ п/п	Тема	Характеристика видов деятельности учащихся	УУД
I. Самопознание.			
1.	Введение. Предмет, задачи и перспективы программы	Формирует представление о физиологической норме.	Коммуникативные. Личностные.

	« Мы за здоровый образ жизни». Знание своего тела. Особенности функционирования различных систем органов человека. Практическая работа. Тест на силу.		
2.	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей.	Принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения.	Познавательные. Личностные
<b>II. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.</b>			
3.	Правила личной гигиены. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами. Питание и здоровье зубов.	Имеет потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте. Посещает стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.	Личностные. Личностные.
4.	Профилактика инфекционных заболеваний. Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета. Туберкулёз, его проявления. Профилактика.	Своевременно определяет субъективные признаки переутомления.	Регулятивные. Личностные.
<b>III. Питание и здоровье.</b>			
5.	Питание – основа жизни. Энергетическая ценность продуктов питания. Практическая работа. Значение овощей и фруктов в рационе человека.	Понимает о правильном и полноценном питании. Важнейшие компоненты пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ в питании.	Познавательные.
6.	Гигиена питания. Значение режима питания в	Дает самооценку суточного рациона и коррекцию питания в	Личностные.

	сохранении здоровья. Практическая работа . Составление индивидуального меню на сутки с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ.	соответствии с потребностями организма.	
<b>IV. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</b>			
7.	Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление , разрушение). Поведение при угрозе террористического акта	Умеет прогнозировать травмоопасные ситуации и избегать их.	Коммуникативные. Личностные.
<b>V. Пропаганда здорового образа жизни.</b>			
8.	Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ). Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана , алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах.	Имеет широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций , проведения свободного времени. Формулирует правила соблюдения ЗОЖ для профилактики вредных привычек, записывают правила.	Коммуникативные. Познавательные. Личностные.
9.	История спорта, ЗОЖ. Физическая культура и спорт.	Дни Здоровья в школе.	Коммуникативные. Личностные.
10.	Обобщение. « Мое здоровье – мое богатство».	Презентации творческих работ учащихся.	Коммуникативные. Познавательные. Личностные.

Календарно – тематическое планирование программы

« Мы за здоровый образ жизни!»

9 класс.

№ п/п	Тема	Характеристика видов деятельности учащихся	УУД
<b>I. Самопознание.</b>			
1.	Введение. Предмет , задачи и перспективы программы	Умеет различать отклонения от собственной физиологической	Коммуникативные. Личностные.

	<p>» Мы за здоровый образ жизни».</p> <p>Знание своего тела.</p> <p>Саморегуляция систем органов человека.</p> <p>Практическая работа. Тесты на выносливость.</p>	нормы.	
2.	<p>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</p> <p>Взаимосвязь физического и психологического здоровья.</p>	<p>Понимает природу переживаний в периоды кризисов взросления.</p> <p>Избегает рискованных для здоровья форм поведения.</p>	<p>Познавательные.</p> <p>Личностные</p>
<p>II. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.</p>			
3.	<p>Правила личной гигиены.</p> <p>Правила личной гигиены подростков.</p> <p>Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.</p> <p>Профилактические осмотры у стоматолога.</p>	<p>Соблюдает правила ухода за своей кожей.</p> <p>Посещает стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.</p>	<p>Личностные.</p> <p>Личностные.</p>
4.	<p>Профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p>Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни.</p> <p>Ответственность за распространение инфекций.</p> <p>Инфекции, передаваемые половым путём.</p>	<p>Владеет информацией об ИППП .</p> <p>Должен быть убежден, что вести правильный образ жизни – более предпочтительно.</p>	<p>Регулятивные.</p> <p>Личностные.</p>
<p>III. Питание и здоровье.</p>			
5.	<p>Питание – основа жизни.</p> <p>Традиции национальной кухни.</p> <p>Диеты. Лечебное голодание.</p> <p>Пост и здоровье.</p>	<p>Умеет организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.</p>	<p>Познавательные.</p> <p>Коммуникативные.</p>
6.	<p>Гигиена питания.</p> <p>Питание во время экзаменов, в походах.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Интерпретация данных</p>	<p>Умеет обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание.</p>	<p>Личностные.</p>

	этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания. Правила поведения в местах общественного пользования.		
IV. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.			
7.	Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера. Травматизм при конфликтах. Поведение в ситуациях горя и печали	Владеет приемами конструктивного решения конфликтных ситуаций	Коммуникативные. Личностные.
V. Пропаганда здорового образа жизни.			
8.	Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ). Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.	Владеет навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения	Коммуникативные.
9.	История спорта, ЗОЖ. Физическая культура и спорт.	Дни Здоровья в школе.	Коммуникативные. Личностные.
10.	Обобщение. « Мое здоровье – мое богатство».	Презентации творческих работ учащихся.	Коммуникативные. Познавательные. Личностные.

В результате изучения дополнительного модуля учащиеся должны знать:

1. Понятие здоровья, видов здоровья, факторов, влияющих на состояние здоровья; определение здорового образа жизни.
2. Правила питания.

3. Понятие гигиены и культуры питания.
4. Последствия хронической интоксикации организма от воздействия алкоголя, никотина и наркотиков на организм человека.
5. Группы витаминов и их влияние на здоровье человека.
6. Правила хранения овощей и фруктов.
7. Знать виды пищевых добавок и их воздействие на здоровье человека.

Должны уметь:

1. Проводить наблюдения, исследования и эксперименты.
2. Представлять результаты в виде рефератов и презентаций.
3. Участвовать в дискуссиях по проблемам программы, публично защищать свою творческую работу.
4. Использовать полученные знания и навыки в практической деятельности.
5. Работать с Интернет-ресурсами.

Данный дополнительный модуль рассчитан на учащихся 8 - 9 классов. Его значимость очевидна в современных условиях жизни : необходимо повышать мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья. Внедрение в учебно – воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий является одним из приоритетных направлений в современной школе. Поэтому каждый учащийся должен иметь определенные знания в области здоровьесбережения, которые позволят ему стать полноценной личностью. Дополнительный модуль формирует позитивное отношение к своему собственному организму, к культуре питания, прививает эстетические привычки в употреблении пищи, которые должны будут закрепиться. В дальнейшем это позволит стать учащимся полноценными гражданами.

Далее согласно логике нашего исследования перейдем к старшему школьному возрасту

### **Разработка дополнительного модуля по формированию здорового образа жизни «Азбука здоровья» обучающихся старшей школы**

Предлагаемый дополнительный модуль по формированию здорового образа жизни «Азбука здоровья» обучающихся старшей школы разработан с учетом комплекса факторов, определяющих состояние здоровья подростков, включая:

- неблагоприятные социальные - экономические, экологические, демографические условия;
- факторы риска, связанные с перегрузкой учащихся в общеобразовательных учреждениях, что приводит к ослаблению здоровья школьников
- отсутствие в нашей стране культуры здоровья, отсутствие традиций воспроизводства безопасного образа жизни;
- несформированность у многих школьников понимания сущности здорового образа жизни, позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.

В результате названных факторов каждый пятый школьник в нашей стране имеет хронические заболевания, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Дополнительный модуль рассчитана на 34 часа в год.

**Цель дополнительного модуля:** - создание педагогических условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся основной школы; формирование, укрепления и сохранения здоровья подростков на основе укрепления материально - технической базы образовательного учреждения и рациональной организации образовательного процесса в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами.

Речь идет о создании условий для формирования психологически, физически, духовно и социально здоровой личности подростка, владеющего

умениями, навыками сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих.

### **Задачи дополнительного модуля:**

На ступени основного общего образования для достижения поставленной цели формирование, укрепления и сохранения здоровья подростков; формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся должны быть решены следующие задачи:

- формирование, развитие у школьников знаний о психологических, физических особенностях организма; основах здорового образа жизни; позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;

- сформировать, развить представление о негативных факторах риска здоровью подростков (инфекционные заболевания, переутомление и др.); о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, курения, наркотиков, других психоактивных веществ, их негативном влиянии на здоровье;

- формирование, развитие знаний об основных компонентах культуры здоровья, здорового образа жизни;

- формирование, развитие у школьников ценностного отношения, мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

- формирование, развитие знаний о полноценном (здоровом) питании, его режиме, полезности продуктов питания;

- формирование, развитие знаний о рациональной организации режима дня, включая продолжительность учебной деятельности и отдыха, необходимость двигательной активности, полезность занятий физической культурой, спортом;

- развитие у подростков навыков эмоциональной разгрузки;

- профилактика вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ).

## Тематическое планирование. 10 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Часть 1. Здоровый дух и здоровое тело	
1.1	Нормы права и правонарушения	3
1.2	Красота природы и человек	6
1.3	Твой праздник	3
	ЧАСТЬ II. Табак. ЯДОВИТЫЙ ТУМАН	
2.1	Систематическая работа против табака	4
2.2	Иллюзии курильщиков	4
2.3	Пассивное курение	5
2.4	Избавление от табачной зависимости	9
	Всего часов:	34

## Тематическое планирование. 11 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
	ЧАСТЬ III. Алкоголь. Убийца №1.	
3.1	Избавление от алкогольной зависимости	6
3.2	Алкогольный трамплин в наркоманию	6
3.3	Противостояние наркотизму в зарубежном мире	2
	Часть IV. НАРКОТИКИ. Враги в образе	
4.1	Избавление от зависимости и профилактика	8
4.2	Метод Шичко и другие психолого -педагогические методы избавления от зависимостей	6
4.3	Бранные слова	4
4.4	Я принимаю решение ( Итоговое занятие)	2
	Всего часов:	34

## Учебно-тематическое планирование (почасовое)

10 класс. 34 часа

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Часть 1. Здоровый дух и здоровое тело	
1	Понятия «правонарушение», «проступок», «вина». Причины правонарушений.	1
2	Понятие «юридическая ответственность». Формы юридической ответственности на примерах древних и современных правовых норм.	1
3	Свойства характера и качества личности.	1
4	Наука экология, ее проблемы и их решения. Последствия отрицательного воздействия человека на природу.	1
5	Необходимость ответственного отношения человека к окружающей среде.	1
6	Красота природы и красота человека. Красота, здоровье, молодость. Законы красоты.	1
7	Понятие «внешность» (физический облик, функциональные признаки, оформление внешности).	1
8	Уход за кожей лица и тела. Питание и укрепление кожи лица. Защита кожи лица. Как правильно заботиться о?	1
9	Раздельное питание. Типаж лица и характер.	1
10	Необходимость и ценность общения. Круг своих друзей и качество проведения своих праздников	1
11	Главные правила и приемы общения. Правила этикета.	1
12	Даты календаря культуры здоровья Проверь себя: анкета «Воспитанный(ая) ли я сын (дочь)?». ОДИ «Путешествия в страну «Я»» (познай себя).	1
	ЧАСТЬ II. Табак. ЯДОВИТЫЙ ТУМАН	
13	Связи между потреблением табака и потреблением иных наркотиков.	1
14.	Негативные внешние последствия курения табака. Пути действия дыма табака на кожу.	1

15	Методика и практика проведения антинаркотической викторины	1
16	Понятия : эмоциональная напряженность , прокурительный программист; негативизм, статус подростка и другими.	1
17	Три стадии человеческой зависимости курильщиков	1
18	Иллюзии табачников.	1
19	Печальная статистика . Практические советы отказывающимся курить.	1
20	Урок-викторина « Как работают в повседневной жизни каждого человека те законы физики, химии, биологии и экономики»	1
21	Термин – " пассивное курение". Загрязняющие воздух компоненты вторичного дыма	1
22	Две фазы табачного дыма , образующегося во время курения . Вред «пассивного курения» для организма.	1
23	Принцип оптимализма. принцип сингулизма. толерантность.	1
24	Печальная статистика . Тест на определение табачной зависимости.	1
25	Стратегические задачи антитабачности.	1
26	<u>Методы избавления от табачной зависимости</u> . Классификация.	1
27	Немедикаментозные ( психотерапия , индивидуальная и групповая, аутотренинг, психологические настройки, гипноз и др.)	1
28	Медикаментозные (жевательная резинка, иглорефлексотерапия, фитотерапия и др).	1
29	МЕТОД Г . А. ШИЧКО – психолого- педагогический метод избавления от зависимости (табак, алкоголь и другие наркотики. ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА отказа от табака	1
30	Аутотренинг- набор приемов сознательной психической саморегуляции. Противокурительный аутотренинг.	1
31	Мотивация отказа от табака . Ряд самооправданий для продолжения освоенного курения, поддержания зависимости от никотина и продолжение привычного образа жизни.	1
32	ФОРМУЛА САМОВОЗДЕЙСТВИЯ. Анкетирование учащихся (АНКЕТА ТАБАЧНАЯ).	1

33	Способы замены старых привычек новыми . Следствие даже кратковременного отказа от курения.	1
34	ОДИ: «Скажи нет КУРЕНИЮ!»	1

Теоретическая значимость данного модуля заключается в возможности использования ее для проведения семинаров по формированию здорового образа жизни у детей старшего школьного возраста.

Практический аспект заключается в том, что проведение рекомендованных занятий будет способствовать совершенствованию физической подготовки детей старшего школьного возраста, а также формированию у них привычки к ведению здорового образа жизни.

Данный дополнительный модуль по формированию здорового образа жизни «Азбука здоровья» обучающихся старшей школы

Теоретико-методологической основой дополнительного модуля являются следующие теоретические положения, понятия, принципы:

- **Определение *понятия здоровья*** не только как отсутствие заболеваний и дефектов, но состояние полного физического, душевного и социального благополучия (определение экспертов Всемирной организации здравоохранения). Здоровье – это ресурс преодоления неблагоприятных воздействий окружающей среды (природной, социальной), адаптации к изменяющимся условиям и сил для изменения этих условий в желательном для себя направлении. Состояние полного здоровья – это сочетание оптимальных адаптационных возможностей и высокого функционального резерва организма.

- ***Принцип природосообразности*** (А.Я. Коменский (2009)), согласно которому построение образовательного процесса должно осуществляться на основе знания природы ребенка, в современном понимании – на основе закономерностей развития ребенка.

- ***Принцип культуросообразности***, согласно которому здоровье рассматривается не только как природный феномен, но и как явление

культуры.

• **Принцип комплексного, междисциплинарного подхода**, который заключается в единстве действий педагогов, школьного психолога, врачей в рамках укрепления и сохранения здоровья школьников.

• **Стратегия здоровьесберегающей педагогики**, в соответствии с которой значимой целью педагогического коллектива является формирование в образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного пространства. Сущность которого – исключение или минимизация вредных для учащихся воздействий образовательного процесса и постепенное наращивание условий, способствующих построению здоровьесберегающего, здоровьеукрепляющего образовательного пространства школы.

• **Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям школьников определенного возраста**, в соответствии с которым объем учебной нагрузки и уровень сложности изучаемого материала должны соответствовать индивидуальным возможностям учащихся.

### **Содержание дополнительного модуля по формированию здорового образа жизни «Азбука здоровья» обучающихся старшей школы**

Основное содержание дополнительного модуля формирование здорового образа жизни обучающихся на ступени основного общего образования структурировано по разделам. Каждый раздел программы отражает конкретное направление воспитательной работы.

#### **Раздел 1.**

#### **Здоровьесберегающая инфраструктура**

#### **Цель раздела:**

Совершенствование здоровьесберегающей инфраструктуры как объективного условия для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

### **Задачи раздела программы**

Совершенствование организационных (материально-технических, санитарно-гигиенических и других) условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

#### **Содержание организаторской деятельности:**

- благоустройство и специальное оборудование школьной территории (гигиенически рациональное зонирование и озеленение школьного участка);
- защита территории школьного участка и школьного здания от попадания экологически вредных отходов, загрязняющих веществ, бытового мусора;
- создание на школьном участке и в здании школы всех требуемых зон активного и пассивного (тихого) отдыха;
- регулярная проверка соответствия состояния и содержания школьного здания, помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся; требованиям внешней безопасности и несанкционированного проникновения в школьное здание посторонних лиц;
- наличие в школьном здании физкультурно-оздоровительного (физкультурного) зала, отвечающего санитарно-гигиеническим требованиям, наличие спортивных площадок, других помещений, предназначенных для активного занятия школьников физической культурой;
- использование бассейна города на договорных условиях;
- материально-техническое оснащение школы игровым и спортивным оборудованием (в спортивном зале, в других, предназначенных для этого помещениях школы), отвечающего требованиям обеспечения безопасности;
- комплектация образовательного учреждения учебной мебелью, соответствующей требованиям;

- обеспечение учебных помещений системой кондиционирования, которая позволяет выдерживать необходимые параметры температуры и влажности воздуха);
- обеспечение необходимого освещения в соответствии с гигиеническими требованиями;
- наличие медицинского кабинета, отвечающего требованиям, наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для приготовления пищи;
- организация работы школьной столовой в соответствии с требованиями и нормативами;
- эстетическое оформление образовательного пространства;
- обеспеченность кадрами квалифицированных специалистов ( по нормативам в расчете на количество обучающихся ), обеспечивающих оздоровительную работу в школе (учителя физической культуры, логопеды, психологи, медицинские работники);
- сотрудничество школы с местными муниципальными и общественными организациями , представителями общественности , заинтересованными лицами по сохранению здоровья школьников;
- организация управления и контроля за реализацией названных выше мер, уточнение обязанностей среди представителей администрации образовательного учреждения.

## **Раздел 2.**

### **Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся**

#### **Цель раздела:**

Совершенствование организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

#### **Задачи раздела программы**

Создание педагогических условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников путем снижения чрезмерного функционального напряжения и утомления, создания условий для снятия перегрузки.

**Содержание организаторской деятельности:**

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации, объему учебной и внеучебной нагрузки;
- чередование труда и отдыха школьников;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
- введение педагогических инноваций только при условии гарантии их безопасности для психологического и физического здоровья школьников, что обеспечивается соответствующими экспертными процедурами;
- индивидуализация обучения, учет индивидуальных особенностей развития школьника;
- введение систематической работы со школьниками с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями под строгим контролем медицинских работников.

**Раздел 3.**

**Эффективная организация физкультурно -оздоровительной работы обучающихся**

**Цель раздела:**

Создание педагогических условий для эффективной организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся.

**Задачи раздела программы**

Совершенствование организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся, включая обеспечение рациональной организации режима обучающихся, нормального физического развития, повышения адаптивных возможностей организма как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

### **Содержание педагогической, организаторской деятельности:**

- поиск эффективных форм и методов здоровьесберегающей деятельности для всех обучающимися с учетом их состояния здоровья (уроки физической культуры с дифференцированным уровнем физической нагрузки, занятия в секциях и др.);
- организация спортивных занятий;
- организация физкультминуток на уроках;
- организация работы спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;
- (соревнований, дней здоровья, походов и др.).
- формирование , развитие мотивации школьников к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- формирование у школьников понимания факторов окружающей природно -социальной среды , негативно влияющих на здоровье человека; способах их компенсации, избегания, преодоления.

### **Раздел 4.**

#### **Реализация дополнительных образовательных программ**

#### **Цель раздела:**

Создание педагогических условий для эффективной реализации дополнительных образовательных программ , направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

#### **Задачи раздела программы**

Оптимизация внедрения в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ (образовательных модулей , компонентов), направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни как ресурс для совершенствования здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

### **Содержание педагогической, организаторской деятельности:**

- поиск, отбор на основе экспертизы перспективных педагогических средств (дополнительных образовательных программ, образовательных модулей, компонентов), направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;

- определение педагогических условий для внедрения дополнительных образовательных программ, образовательных модулей, компонентов в систему работы образовательного учреждения, в содержание урочной, внеурочной деятельности, в систему дополнительного образования;

- проведение конкурсов, праздников по тематике охраны здоровья;

- создания общественного совета по охране здоровья школьников;

- разработка и реализация плана работы, направленного на формирование ценностей здоровья, здорового образа жизни.

## **Раздел 5.**

### **Просветительская работа с родителями (законными представителями)**

#### **Цель раздела:**

Создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работа с родителями (законными представителями).

#### **Задачи раздела программы**

Построение и реализация эффективной системы просветительской работа с родителями (законными представителями) как педагогическое условие совершенствования системы охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников

#### **Содержание педагогической, организаторской деятельности:**

- организация лектория для родителей (законных представителей) по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;

- приобретение и распространение среди родителей ( законных представителей) необходимой литературы по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;

- организация совместной работы педагогов и родителей ( законных представителей) по проведению профилактических мероприятий в области охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

В результате реализации настоящей программы у учащихся основной школы должны быть сформированы следующие ценности, знания, умения, психологические установки, компетенции:

- понимание ценности здоровья как ресурса жизнедеятельности;

- компетентность в вопросах охраны здоровья, формирования культуры здорового образа жизни;

- понимание взаимной связи здоровья , экологического качества окружающей среды и экологической культуры человека;

- осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека:

- 1) физического (сила, ловкость, выносливость);

- 2) физиологического (работоспособность, устойчивость к заболеваниям);

- 3) психического (умственная работоспособность , эмоциональное благополучие);

- 4) социально- психологического (способность справиться со стрессом , качество отношений с окружающими людьми);

- 5) репродуктивное (забота о своем здоровье как будущего родителя);

- 6) духовного (иерархия ценностей ); их зависимости от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;

- установка, мотивация к прогулкам на природе , подвижным играм , участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;

- понимание факторов окружающей природно -социальной среды , которые негативно влияют здоровье человека; знания способов их компенсации, избегания, преодоления;

- способность прогнозировать последствия деятельности человека в природе, оценивать влияние природных и антропогенных факторов риска на здоровье человека;

- знание основ законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды и выполнение его требований;

- устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания ; занятиям физической культурой, спортом, туризмом;

- опыт участия в физкультурно - оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме;

- негативное отношения к курению, употреблению алкогольных напитков , наркотиков и других психоактивных веществ;

- отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие вещества.

При реализации дополнительного модуля по формированию здорового образа жизни «Азбука здоровья» обучающихся старшей школы, школьники должны усвоить следующие теоретические и практические понятия:

- культура здорового и безопасного образа жизни;

- представления о здоровье и здоровом образе жизни;

- единство и взаимовлияние различных видов здоровья человека ( духовно, физического, физиологического, психического и др.), их зависимость от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;

- факторы окружающей природно -социальной среды , позитивно и негативно влияющие на здоровье человека, преодоление влияния негативных факторов;

- последствия деятельности человека в природе, влияния природных и антропогенных факторов на здоровье человека;
- основы законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды;
- правила личной и общественной гигиены и санитарии;
- негативное влияние курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека

При реализации дополнительного модуля по формированию здорового образа жизни «Азбука здоровья» обучающихся старшей должны быть сформированы следующие ценностные установки:

- осознанное отношение к собственному здоровью,
- личные убеждения, качества и привычки, способствующие снижению риска здоровью в повседневной жизни;
- положительное отношение к правилам личной и общественной гигиены и санитарии;
- мотивация к двигательной активности, занятиям физической культурой и спортом;
- негативная установка по отношению к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ.

**Организация деятельности образовательного учреждения по формированию здорового и безопасного образа жизни :**

Реализация дополнительного модуля предполагает комплексный подход к организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, включая следующие направления:

- создание соответствующей инфраструктуры профилактики здоровья;
- формирование благоприятного психологического климата;
- рациональную организацию образовательного процесса, включая эффективную физкультурно-оздоровительную работу, организацию питания в соответствии с требованиями и нормативами;

- просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;

- привлечение родителей к разработке дополнительного модуля формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников и участию в его реализации.

Дополнительный модуль деятельности по формированию у школьников осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формированию личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько образовательных (организационных и содержательных) модулей, которые должны стать основой построения соответствующей образовательной деятельности.

В ходе дополнительного модуля у детей будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Таблица 1 – Универсальные учебные действия

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смысловое образование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

Для примера можно использовать урок физической культуры с элементами баскетбола.

На данном уроке формируются такие универсальные учебные действия.

Предметные:

Совершенствование техники ведения мяча , передачи - ловли баскетбольного мяча (на месте и в движении)

Личностные УУД:

Развивать скоростно- силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

Формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в баскетбол

Коммуникативные УУД:

Формировать собственное мнение и позицию , договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности

Познавательные УУД:

Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола. Произвести перевод названия игры баскетбол с английского языка (баскет – корзина, бол – мяч)

В основной части урока проходят такие этапы образовательного процесса

1. Жонглирование мячом:

- передача мяча вокруг себя
- подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и ловлю мяча
- поочерёдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо
- повороты вокруг себя на 360 с подбрасыванием мяча
- приседание, после подбрасывания мяча

1. Индивидуальная работа с мячом:

- ведение мяча в движении - бросок с двух шагов

2-. Работа в тройках:

- ведение мяча до кольца, бросок после двух шагов
- ведение мяча, остановка прыжком, бросок в прыжке

### Личностные

Определить влияние элементов баскетбола на результат ( владение мячом, передача мяча, ловля мяча, бросок в корзину)

Место баскетбола в жизни человека

Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.

Осознать нужность домашнего задания

### Регулятивные

Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом

Движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации

Сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом)

Условия, необходимые для достижения поставленной цели

Определить смысл поставленной на уроке Учебной Задачи

### Познавательные

Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола

Определить эффективную модель броска мяча с двух шагов

Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи.

### Коммуникативные

Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий

Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками

Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей

**Этап 1** — комплекс образовательных мероприятий , позволяющих сформировать у обучающихся:

- способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряженности разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок;

- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;

- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

**Этап 2** — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;

- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;

- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

- умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом.

Для реализации этого модуля необходима интеграция с курсом физической культуры.

**Этап 3** — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учетом собственных индивидуальных особенностей;

- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;

- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;
- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

В результате реализации данного образовательного модуля обучающиеся должны иметь четкие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

**Этап 4** — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;
- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

В результате реализации данного образовательного модуля обучающиеся должны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).

**Этап 5** — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:

- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему ; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни , воспитание готовности соблюдать эти правила;

- формирование адекватной самооценки , развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих , интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;

- включение подростков в социально значимую деятельность , позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;

- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга ; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;

- развитие способности контролировать время, проведённое за компьютером.

**Этап 6** — комплекс образовательных мероприятий , позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

- развитие коммуникативных навыков подростков , умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;

- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;

- формирование умения оценивать себя ( свое состояние, поступки , поведение), а также поступки и поведение других людей.

## План работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни

<b>Организационный блок</b>			
1.	Обновление картотеки по вопросам формирования ЗОЖ	сентябрь-ноябрь 2013	ЗД по ВР, библиотекарь
2.	Составление программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в соответствии с ФГОС ООП ООО	Август - сентябрь 2013	ЗД по ВР
3.	Обновление странички «Здоровье» на сайте образовательного учреждения	1 раз в 2 недели	Учитель информатики
4.	Пополнение методической копилки по формированию ЗОЖ	в течение года	ЗД по ВР
5.	Создание электронного банка фикультминуток для уроков на второй ступени обучения.	февраль	Руководители МО 2 ступени обучения
6.	Утверждение программ летней оздоровительной компании с учётом здоровьесбережения	апрель	Нач. лагеря, Руководитель ЦЗ
7.	Анализ результатов деятельности	май	Руководитель ЦЗ
8.	Обновление банка видео материалов по формированию ЗОЖ	в течение года	Руководитель ЦЗ
9.	Организация спортивных секций, кружков и факультативов, направленных на профилактику ЗОЖ	сентябрь	Зам. директора по воспитательной работе
<b>Педагогический блок</b>			
1.	Работа по заполнению автоматизированной программы профилактических осмотров школьников	2013 год	Мед. Сестра Кл. руководитель 5 класса Учитель физ-ры
2.	Круглый стол. Обмен опытом.	март	Руководитель ЦЗ
3.	Изучение удовлетворённости родителей качеством медицинской и педагогической помощи учащимся второй ступени обучения	февраль	Руководитель ЦЗ
4.	Мониторинг физической подготовленности обучающихся	в течении года	Учитель физкультуры
<b>Физкультурно-оздоровительный блок</b>			
1.	Организация секции «Баскетбол» (5-11 классы)	в теч. всего года	Учитель физкультуры
2.	Организация секции «Волейбол» (5-11 классы)	в теч. всего года	Учитель физкультуры
3.	Организация секции «Теннис» (5-11 классы)	в теч. всего года	Учитель физкультуры
4.	Организация секции «Аэробика» (8-11 классы)	в теч. всего года	ЗД по ВР
5..	Цикл бесед по ТБ (5-11 классы)	два раза в	Кл. рук

		месяц	
6.	День здоровья (5-11классы)	раз в месяц	уч. Физкультуры ЗД по ВР
7.	Акция «Внимание, дети!» (5-11класс)	сентябрь май	ЗД по ВР
8.	Семейная физкультурно-оздоровительная акция «Здорово быть здоровым»	сентябрь	Руководитель центра здоровья
9.	Акция «Спорт вместо наркотиков» (5-11 классы)	ноябрь	ЗДВР
10.	Соревнования по теннису, шахматам (5-11классы)	октябрь	уч. физкультуры
11.	Соревнования по плаванию (10-11 класс)	ноябрь	уч. физкультуры
12.	Акция «Будем жить» (8-11классы)	ноябрь	ЗДВР
13.	Соревнования по волейболу (8-11классы)	март	уч. физкультуры
14.	Тренировка и учение по действиям учащихся при возникновении различных ситуаций: пожар (5-11 классы)	раз в месяц	администрация
15.	Соревнования по баскетболу (8-11 классы)	декабрь	уч. физкультуры
16.	Конкурс рисунков «Добрая дорога детства» (5-11классы)	январь	учитель ИЗО
17.	«Зимние забавы» (катание с горы, на лыжах, коньках) (5-11классы)	январь	кл. рук.
18.	Акция «Школа – территория свободная от никотина» (5-11классы)	январь	ЗДВР
19.	Соревнования по лыжному спорту (8-11 классы)	январь	уч. физкультуры
20.	Игровая программа к 23 февраля (5-11 классы)	февраль	ст. вожатая
21.	Конкурс рисунков и плакатов на противопожарную тематику (5-11 классы)	февраль	уч. ИЗО
22.	соревнования по пулевой стрельбе (10-11 классы)	январь	уч. физкультуры
23.	Тематические классные часы «Разговор о правильном питании» (5-11 классы)	февраль	Кл. руководители
24.	Конкурс фигур из снега (5-11 классы)	февраль	ЗДВР
25.	Конкурс аэробики «Грация» (5 - 11 классы )	март	ЗДВР
26.	Неделя Здоровья (5-11классы)	апрель	руководитель ЦЗ, учитель биологии, химии

27.	Соревнования по лёгкой атлетике (8-11 классы)	сентябрь, май	уч. физкультуры
28.	Конкурс агитбригад (5-11 классы)	апрель	ст. вожатая
29.			
30.	Турслёт (5-11 классы)	май	уч. физкультуры
	Походы (5-11 классы)	май	кл. руководители
32.	Физкультминутки и динамопаузы во время уроков	Ежедневно	учителя-предметники
<b>Социальный блок</b>			
1.	Составление социального паспорта на класс.	Сентябрь.	Социальный педагог.
2.	Составление социального паспорта школы.	Сентябрь.	Социальный педагог.
3.	Выявление неблагополучных семей, «трудных» подростков, и детей «группы риска».	В течении года	Классные руководители Социальный педагог
4.	Утверждение совместных планов с инспектором по делам несовершеннолетних.	Октябрь	Социальный педагог, Инспектор ПДН.
5.	Выявление семей, уклоняющихся от воспитания детей, неблагополучных семей. Профилактическая работа с семьей.	В течении года.	Классные руководители. Социальный педагог.
6.	Контрольное обследование условий жизни и воспитания детей сирот и опекаемых.	Сентябрь, март	Социальный педагог, классные руководители.
7.	Осуществление контроля за посещением уроков учащимися, состоящими на ВШК, контроль за поведением данных учащихся на уроках.	В течение года	Социальный педагог
8.	Результативность работы классных руководителей по профилактике правонарушений и вредных привычек	Март	Социальный педагог
9.	Осуществление регулярного взаимодействия с родителями учащихся, состоящих на ВШК, изучение домашних условий данных учащихся, проведение профилактических бесед индивидуально и на родительских собраниях.	1 раз в квартал и по мере необходимости	Социальный педагог
<b>Работа с учащимися</b>			
10.	Пропаганда юридических знаний, о	В течение	Социальный педагог,

	правах, обязанностях и уголовной ответственности учащихся (5-9 классы)	года.	инспектор ПДН
11	Декада правовых знаний (5-9 классы)	2 четверть	Социальный педагог ЗД по ВР
12.	Внутришкольный учет детей, злостно уклоняющихся от учебы и склонных к нарушениям общественного порядка.	Ежемесячно	Социальный педагог.
13.	Контроль за занятостью учащихся «группы риска» во внеклассных мероприятиях, кружках и секциях.	Отчет в ноябре	Социальный педагог
14.	Проведение бесед с учащимися 7-9 классов: «Агрессивные формы поведения. Виды. Ответственность».	Декабрь	Социальный педагог
15.	Изучение Конвенции ООН о правах ребенка и четкое соблюдение этих прав (5-9 классы)	Февраль	<i>Классные руководители</i> Социальный педагог.
16.	Систематическая работа со списком и картотекой учащихся «группы риска»	В течение года	Социальный педагог
17.	Профилактические беседы инспектора по делам несовершеннолетних с учащимися 5-9 классов на тему: «Ответственность за уголовные и административные правонарушения»	Март	Социальный педагог
18.	На базе школьной библиотеки организовать книжные выставки: «Дети и дорога», «Ответственность молодежи перед законом», «Три ступени, ведущие вниз»	В течение года	<i>Заведующая библиотекой</i> Социальный педагог.
19.	Профилактические беседы о предупреждении травматизма в каникулярный период (5-11 класс)	1 раз в четверть	Кл. руководители
20.	Организация летнего отдыха для детей «группы риска» (5-11 класс)	Май	Социальный педагог Классные руководители
21.	Контроль за занятостью учащихся «группы риска» 5-11 классов в период каникул.	Май – август.	Социальный педагог
<b>Медицинский блок</b>			
1.	Профилактический углублённый осмотр учащихся (10 лет, 12 лет)	октябрь- ноябрь	Мед. работник
2.	Проф. Прививки против гриппа (5-11 класс)	октябрь- ноябрь	Мед. работник
3.	Проф. прививки против инфекционных заболеваний (5-11 класс)	ежемесячно	Мед. работник
4.	Оформление санбюллетеня	раз в четверть	Мед. работник

5.	Мониторинг здоровья учащихся в рамках областного проекта «Межведомственная система оздоровления школьников» (5 классы)	до февраля	Мед. Работник классный руководитель пятого класса
6.	Осмотр учащихся 5-11 классов на педикулёз и кожные заболевания	1 раз в четверть	Мед. работник
	Диспансеризация обучающихся 5-9 классов		
7.	Цикл бесед «Острые вирусные инфекции и ГРИПП» (5-9 класс)	Первое полугодие	Мед. работник
8.	Контроль за организацией питания в школьной столовой	ежедневно	Мед. работник
9.	Контроль за соблюдением нагрузки на учащихся на уроках физкультуры	раз в полугодие	Мед. работник
10.	Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием классов и школьных помещений	ежедневно	Мед. работник
11.	Осмотр учащихся по плану мед. работника (5-11 класс)	ежемесячно выборочно, 1 неделя после каникул	Мед. работник
12.	Санитарно просветительская работа. Беседы, лекции (5-11 класс)	ежемесячно	Мед. Работник

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью,

понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1 Организации исследования по определению здорового образа жизни обучающихся школы**

Опираясь на теоретический и методологический анализ исследуемой проблемы, учитывая целевые назначения и разнонаправленность задач, обучающихся младшей, средней и старшей школы, были подобраны средства и методы исследования, обеспечивающие решение данных задач.

Исследования проводились параллельно в соответствии с принадлежностью возрастной группе обучающихся ( младший, средний, старший школьный возраст).

Снижение показателей физического и психического развития поступающих в школу детей, интенсификация учебного процесса, информационное давление на школьника, увеличение гиподинамии – всё это приводит к необходимости поиска новых путей для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В связи с этим пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, сформировать умение оптимально организовать жизнедеятельность, развить потребность в занятиях физической культурой и спортом, воспитать противостояние вредным привычкам необходимо как можно раньше, начиная с начальной школы.

Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у обучающихся младшей школы проводилась в МОУ «Новоигирменская СОШ 1» (Иркутская обл, Нижнеилимский район, п. Новая Игирма). Участниками педагогического эксперимента стали ученики 2а и 2б класса (2а – экспериментальная группа, 2б – контрольная группа). Программа «Азбука здоровья» была нами внедрена в учебно-образовательный процесс 2а класса в период с 17.09.18 - 21.12.18. В предварительной беседе с участниками эксперимента было получено их добровольное согласие. Было проведено анонимное анкетирование с целью выявления индивидуального образа жизни

учащихся и их отношения к своему здоровью. Кроме того, изучена документация (личные дела учащихся), что было необходимо для первичного ознакомления с детьми и для дальнейшего учета их психофизических особенностей при организации исследования.

Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у обучающихся средней школы проводилась на базе Гимназии №1 «Универс» г.Красноярск в период прохождения педагогической практики. В эксперименте приняли участие 49 практически здоровых испытуемых (38 мальчиков и 11 девочек). В предварительной беседе с участниками эксперимента было получено их добровольное согласие. Было проведено анонимное анкетирование с целью выявления индивидуального образа жизни учащихся и их отношения к своему здоровью. Кроме того, изучена документация (личные дела учащихся), что было необходимо для первичного ознакомления с детьми и для дальнейшего учета их психофизических особенностей при организации исследования.

Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у обучающихся старшей школы проводилась в Кордовской СОШ №14 село Кордово. В предварительной беседе с участниками эксперимента было получено их добровольное согласие. Было проведено анонимное анкетирование с целью выявления индивидуального образа жизни учащихся и их отношения к своему здоровью. Кроме того, изучена документация (личные дела учащихся), что было необходимо для первичного ознакомления с детьми и для дальнейшего учета их психофизических особенностей при организации исследования.

При проведении педагогического эксперимента в младшей школе оценивался уровень теоретических знаний о здоровом образе жизни. Для этого мы в начале и в заключении педагогического эксперимента проводили анкетирование учеников. Анкетирование и обработка результатов в контрольной группе показало, что перед проведением педагогического эксперимента ученики имеют следующие показатели: высокий уровень

осведомленности имеют 2(8)% ученика, достаточный уровень осведомленности – 10 человек (44%), не достаточный уровень осведомленности – 10 человек (44%) учеников и низкий уровень – 1 человек(4%). После проведения педагогического эксперимента результаты анкетирования показали, что в контрольной группе количество учеников имеющих не достаточный уровень знаний сократилось на 2 человека (8%), и количество учеников имеющих достаточный уровень осведомленности увеличилось на 2 человека (8%) (Рис.3).

В экспериментальной группе средней школы в ходе проведения педагогического эксперимента динамика уровня теоретических знаний об основах здорового образа жизни сложилась следующим образом. До эксперимента 1 (4%) ученик имел высокий уровень осведомленности о здоровом образе жизни, после проведения педагогического эксперимента количество учеников имеющих высокий уровень увеличилось до 3 (14%). Количество детей имеющих достаточный уровень осведомленности до эксперимента составляло 9 человек (40%), после проведения педагогического эксперимента количество учеников увеличилось до 13 человек (56%). А количество детей имеющих не достаточный уровень осведомленности сократилось с 12 человек(52%) до 7 (30%) (Рис.4).

При проведении педагогического эксперимента в старшей школе оценивалось отношение учащихся к здоровому образу жизни. Как видим по результатам анкетирования основная часть –18 (59,3%) подростков, не считают необходимым поддерживать здоровый образ жизни. Более того, здоровый образ жизни, видят в занятиях спортом только 8(27,2%) подростков, причем как «пить и курить» всего 6 человек. Так же подростки не соблюдают режим дня, спят в основном по 8 часов ночью и днем почти не отдыхают. Большую часть свободного времени проводят на улице.

По результатам диагностики мы условно всех участников эксперимента разделили на три группы:

К первой группе (А) - 2 (6,6%) подростка, которых совсем не волнует здоровый образ жизни, все 30 (100%) имеют вредные привычки. Это подростки воспринимающие свое здоровье как средство удовлетворения своих потребностей.

Их характеризует:

- ориентация на безразлично-потребительское отношение к собственному здоровью, нечувствительность к изменениям в собственном организме и страданиям других людей;

- потребность в приобретении новых знаний о здоровье физическом, психическом отсутствует, в лучшем случае они готовы воспринимать информацию от других людей, не проявляя активности в ее поиске;

- интерес к проблемам укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни не проявляется.

Вторая группа (Б) - 22 (73,3%) подростков, которые не очень озабочены своим здоровьем, с вредными привычками 18 (81,8%) подростков, относящиеся к здоровью как к факту. Их характеризует:

- заинтересованность в получении знаний о психическом благополучии, физическом совершенстве, методах поддержания и развития здоровья и здорового образа жизни;

- склонность посещать спортивные секции, делать специальные упражнения, одеваться по сезону, поддерживать эмоционально ровное настроение;

- потребность в поддержке со стороны взрослых (родителей), регулярном контроле.

В группу с высоким уровнем (В) 6 (20,1%) подростков, которые заботятся о своем здоровье, но имеют вредные привычки 2 (33,3%) подростка

- развития отношения к здоровью входят подростки, относящиеся к здоровью как ценности. Их характеризует:

- активная позиция, направленная на созидание себя как физически развитой, эмоционально устойчивой личности, уверенной в себе, умеющей

свободно и естественно проявлять чувства и эмоции соответственно возрасту;

- адекватное восприятие себя, ориентация на саморазвитие, обогащение своей личности;

- стремление овладевать разными здоровьесберегающими технологиями, оздоровительными процедурами, приобретать соответствующие навыки и умения.

## **2.2 Методы исследования по формированию здорового образа жизни обучающихся школы**

В качестве методов исследования в работе применяли: анализ научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический констатирующий эксперимент, методы математико-статистической обработки.

Выбор методов исследования определялся, прежде всего, конкретными задачами данной научной работы. Методы исследования мы подбирали с учетом критериев здорового образа жизни: когнитивного, мотивационно-потребностного, деятельностного и эмоционально-волевого, предложенных М. А. Кондратюком (2014) для оценки соответствующих компонентов здорового образа жизни учащихся.

### **Анализ научно-методической литературы**

Анализ и обобщение литературных источников осуществлялся с целью определения разработанности исследуемой проблемы в специальной научной литературе и теоретического обоснования целесообразности формирования здорового образа жизни учащихся основной школы средствами физического воспитания. При этом литературные источники подвергались анализу, сопоставлению авторских точек зрения, на основе этого делались собственные обобщения, замечания, суждения.

Изучение основных компонентов формирования здорового образа жизни и влияния на укрепление здоровья школьников уроков физической

культуры было основной целью данной работы. Изучение литературных данных также позволило получить наиболее полное представление о необходимости формирования здорового образа жизни учащихся основной школы на занятиях физической культурой. Отдельно рассмотрены основные социально - педагогические подходы и методические особенности формирования здорового образа жизни учащихся основной школы средствами физического воспитания.

По итогам изучения специальной научной литературы и документальных источников был сформирован основной материал для аналитического обзора состояния исследуемой проблемы.

### **Педагогическое наблюдение**

Сформированность эмоционально - волевого компонента здорового образа жизни учащихся основной школы определялась методом педагогического наблюдения. Учитывалось, насколько преобладают положительные эмоции во время занятий и мероприятий, при выполнении норм и правил здорового образа жизни, какие волевые усилия прикладывают школьники при выполнении таких действий, насколько такое поведение стало для учащихся ценностным, обращалось внимание на утомляемость, активность, дисциплинированность. Результаты педагогических наблюдений фиксировались в протоколах наблюдения за учащимися.

### **Анкетирование**

Анкетирование как метод сбора первичных данных позволил нам выявить оценить сформированность когнитивного и мотивационно - потребностного компонентов здорового образа жизни учащихся : представление о здоровом образе жизни и мотивации к его осуществлению.

Всего в исследовании было применено две разных анкеты, их текст представлен в приложении к работе. Анкетирование проводилось в индивидуальной форме, анонимно.

Первая анкета проводилась с целью определения индивидуального стиля жизни учащихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни.

### **Методы математико-статистической обработки**

Для выявления достоверности результатов исследования, полученные данные обрабатывались вариационно- статистическими методами. Математическая обработка экспериментальных данных заключалась в вычислении средней арифметической величины ( $\bar{X}$ ), стандартной ошибки среднего арифметического ( $m$ ) (Шестаков М.П., Попов Г.И., 2002).

Проведение педагогического исследования отвечало обязательному правилу: его содержание, методы проведения не противоречили общим принципам обучения и воспитания . Все материалы исследования были подвергнуты математической обработке.

### **Педагогический констатирующий эксперимент**

Сформированность эмоционально-волевого компонента здорового образа жизни учащихся основной школы определялась методом педагогического наблюдения. Учитывалось, насколько преобладают положительные эмоции во время занятий и мероприятий, при выполнении норм и правил здорового образа жизни, какие волевые усилия прикладывают школьники при выполнении таких действий, насколько такое поведение стало для учащихся ценностным, обращалось внимание на утомляемость, активность, дисциплинированность. Результаты педагогических наблюдений фиксировались в протоколах наблюдения за учащимися.

Анкетирование проводилось в индивидуальной форме, анонимно , с целью повышения эффективности школьных уроков физкультуры, а также направлено на выявление отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом .

В анкете для учащихся младших классов было представлено 6 вопросов, которые имели выборочные варианты ответов. (см.приложение 1)

Оценка утверждений производилась в числовом эквиваленте, т.е. каждый отмеченный вариант ответа - респондент. Для того чтобы нам более точно выявить достоверность анкеты, мы брали конкретные варианты ответов. Полученные нами в ходе анкетирования результаты рассчитывались пропорциональным соотношением.

В анкете (см. приложение 1,2) для учащихся средней школы было представлено 30 утверждений, которые имели следующие обозначения: 1 - не согласен, 2- частично не согласен, 3- частично согласен, 4 - согласен полностью. Оценка утверждений производилась в числовом эквиваленте, т.е. каждый отмеченный вариант ответа - респондент. Для того чтобы нам более точно выявить достоверность анкеты, мы брали конкретные варианты ответов, а именно 1 и 4. Полученные нами в ходе анкетирования результаты рассчитывались пропорциональным соотношением.

В анкете для учащихся старшей школы (см.приложение 1,2) было представлено 30 утверждений, которые имели следующие обозначения: 1 - не согласен, 2- частично не согласен, 3- частично согласен, 4 - согласен полностью. Оценка утверждений производилась в числовом эквиваленте, т.е. каждый отмеченный вариант ответа - респондент. Для того чтобы нам более точно выявить достоверность анкеты, мы брали конкретные варианты ответов, а именно 1 и 4. Полученные нами в ходе анкетирования результаты рассчитывались пропорциональным соотношением.

Формирование основ здорового образа жизни с малых лет, а также бережное отношение к своему здоровью на протяжении всей жизни, является основой существования человека. Резкое ухудшение здоровья учащихся во многом определяется нервной средой обитания, дисгармонией между умственными и физическими нагрузками на организм учащихся в современном учебно-воспитательном процессе.

Обработка данных младших школьников, полученных в ходе подсчета процента результатов контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились

вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

а) Средняя арифметическая:

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{i,2}}{n}$$

(1)

где  $\bar{X}$  – средняя арифметическая,

$\Sigma$  – знак суммирования;

$\chi$  – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum \chi - \bar{X}}{n-1}} \quad (2)$$

в) Ошибка средне-арифметической:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

(3)

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

(4)

где  $m_1$  и  $m_2$  – соответственно исходные и конечные ошибки средне-арифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между  $\bar{X}_1$  и  $\bar{X}_2$ .

1.  $t =$  от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ( $P > 0,05$ );

2.  $t =$  от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ( $P < 0,05$ );

3.  $t =$  от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ( $P < 0,01$ );

4.  $t =$  от 4,78 и  $>$  – достоверность очень высокая ( $P < 0,001$ ).

t-критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

Для оценки эффективности, разработанный нами дополнительный модуль, в начале и конце педагогического эксперимента у обеих групп младшего возраста были приняты контрольные нормативы. Нами были подобраны контрольные нормативы, которые отражают уровень развития: координационных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростных способностей.

Контрольные нормативы:

1. Челночный бег 3x10 м., с.
2. Прыжок в длину с места, см.
3. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты, раз.

Для оценки эффективности влияния разработанный дополнительный модуль на уровень теоретических знаний о здоровом образе жизни, нами была разработана анкета. Анкета состояла из вопросов, в которых отражались следующие показатели:

1. Знание правил пользования средствами личной гигиены.
2. Осведомленность о правилах организации режима питания.

3. Осведомлённость о правилах личной гигиены.

4. Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

Анкетирование учеников также проводилось до и после проведения педагогического эксперимента. После проведения анкетирования подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ.

Таблица 1 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе до проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,3	125	63
2	10,2	110	54
3	9,9	134	76
4	10,6	142	58
5	9,1	128	68
6	10,9	108	72
7	10,4	112	54
8	9,6	110	61
9	10,5	140	50
10	9,9	135	62
11	10,8	129	55
12	10,2	134	70
13	9,6	140	52
14	10,1	135	64
15	10,5	120	72
16	9,8	105	61
17	10,3	110	54
18	9,5	127	70
19	10,8	136	69
20	11,1	145	56
21	9,5	140	50
22	9,9	125	67
23	10,7	110	71
Среднее значение	10,14±0,52	126,09±10,36	62,13±6,74

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе до проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,9	125	59
2	11,2	116	64
3	9,9	130	72
4	10,2	125	54
5	9,5	110	65
6	9,2	105	64
7	10,1	139	63
8	10,6	145	59
9	9,7	140	62
10	11,2	125	61
11	9,6	138	56
12	9,9	143	68
13	9,1	115	73
14	10,2	125	70
15	9,5	131	68
16	10,2	117	56
17	9,2	110	72
18	9,6	125	68
19	9,9	132	61
20	10,3	129	58
21	10,5	116	63
22	9,5	120	71
23	10,2	132	55
Среднее значение	10,01±0,54	125,7±10,36	63,57±4,92

Таблица 3 – Статистическая обработка исследования до проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
Челночный бег 3x10 м., с.	10,14±0,52	10,01±0,54	0,814	Не дост.
Прыжок в длину с места, см.	126,09±10,36	125,7±10,36	0,097	Не дост.
Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз	62,13±6,74	63,57±4,92	0,807	Не дост.

Обработав полученные результаты младших школьников перед проведением педагогического эксперимента, нами было установлено, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень физической подготовленности, что позволит нам наиболее объективно оценить эффективность внедрения

дополнительный модуль «Азбука здоровья» в учебно-образовательный процесс экспериментальной группы.

Так же, при анализе полученных данных у учащихся средней школы, мы установили, что у 57% испытуемых был установлен средний уровень оценки здорового образа жизни. Это указывает на то, что данная группа школьников, знакома с основами здорового образа жизни, но не всегда их придерживается в своей жизнедеятельности. Результаты представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1 - Среднестатистические результаты оценки здорового образа жизни учащихся Гимназии №1 «Универс»

Уровни оценки ЗОЖ		
Высокий	Средний	Низкий
12 %	57 %	31 %

Низкий уровень оценки здорового образа жизни наблюдался у 31% испытуемых, и только 12% школьников придерживаются основ здорового образа жизни в процессе своего развития. Это обстоятельство, возможно, указывает на то, что у испытуемых заложены стереотипы поведения нездорового стиля жизни и недостаточно серьезного отношения к своему здоровью, к его сохранению и укреплению.

При этом, несмотря на то, что 65% опрошенных школьников регулярно занимаются спортом и посещают спортивные секции, только 28% постоянно делают зарядку. Несмотря на низкий процент хронических заболеваний 7% (примерно 5 человек), регулярно обращаются к врачу 77% обследованных учащихся. При этом затрудняются ответить на вопрос о том, страдают хроническими заболеваниями они или нет 18% школьников 9-ых классов. Необходимо отметить, что 39% школьников 10 класса употребляют спиртные напитки и 58% курят табачные изделия.

Эти данные свидетельствуют о том, что среди учащихся 10 класса имеется большой процент школьников ведущих нездоровый образ жизни.

Кроме того выявлено, что тенденция к здоровому образу жизни у школьников старшего возраста начинает усиливаться. (28% -делают зарядку, 63% - иногда делают зарядку, спортом занимаются 19%, иногда - 47%). Скорее всего, это связано с тем, что во всех СМИ регулярно идет пропаганда здорового образа жизни ( в начале 90- х годов активно рекламировалось употребление спиртного и табакокурения в виде новых марок водки и сигарет, а в эпоху застоя на неискушенный народ это очень действовало), открываются в больших количествах различные фитнес - клубы и спортзалы, спорткомплексы. Мода на здоровье опять возвращается. Больше половины опрошенных, пытаются использовать выходные дни, для активного отдыха и занятий спортом. Результаты опроса представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2 - Отношение школьников к активному отдыху и спорту

Характеристика	Количество респондентов	%
Регулярно активно отдыхают	41	63%
Иногда активно отдыхают	19	29%
Никогда не отдыхают активно	5	8%
Итого	65	100%
Посещают спортзал постоянно	34	52%
Иногда посещают спорт. секции	28	43%
Не занимаются спортом	3	5%
Итого	65	100%

Таким образом, результаты исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что в современном обществе наблюдается тенденция потери здоровья. Учебно -воспитательный процесс с большим объемом нагрузки, особенно в области сенсорного и умственного развития неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья детей. При этом отмечается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, которую подросток получает в результате большого потока информации, и недостаточной двигательной активностью школьников.

Поэтому первостепенная задача, стоящая перед учителями физической культуры и педагогами, заключается в том, чтобы обеспечить как можно

большому числу детей, а в идеале всем, возможности для укрепления здоровья средствами физической культуры.

Как отмечают большинство исследователей, наиболее эффективным методом оценки и контроля уровня здоровья, физических качеств подростков, является тестирование их физических способностей. С этой целью, как отмечалось выше, нами были использованы отдельные аспекты программы Э. Н. Вайнера по обучению и формированию здорового образа жизни.

В ходе просветительских бесед, со школьниками, были обозначены основные элементы ЗОЖ, их влияние на организм в комплексе, пагубное влияние вредных привычек на состояние подрастающего организма, в том числе и на внутриутробное развитие плода, (показан научно-популярный фильм), но больший интерес вызвал опросник, направленный на оценку состояния здоровья и физического уровня каждого испытуемого, составление собственных карт здоровья.

После определения уровня здоровья следует обязательно обратить внимание каждого ученика на наиболее слабое звено, подсказать пути оздоровления и отметить, что тестирование уровня здоровья должно повторяться регулярно 2 раза в год, чтобы учащиеся могли проверить, успешно ли они организуют свой образ жизни. Результаты тестирования представлены на рисунке 2.1.

В ходе проведённого тестирования были выявлены следующие факты: физиологические показатели школьников 9-ых классов (94,3%) находятся в нормальном состоянии, т.е. физиологические процессы (ЧСС) протекают без отклонений. Лишь 5,7% от 100% испытуемых по медицинским показаниям (хронические заболевания) имеют ограничения в занятиях физкультурой. Двигательные качества (87,6%) остаются на должном уровне. Особое значение нужно уделить образу жизни школьников 9-ых классов (73,3%).

Полученные в результате исследования данные позволяют специалисту (учителю физической культуры, медицинским работникам школы) грамотно

составить программу корректировки или поддержания уровня здоровья и физических способностей каждого. Ко всему прочему, не все современные школы являются институтами формирования здорового и гармонично развитого человека, поэтому нынешнее поколение школьников практически не владеет необходимыми знаниями, чтобы осознанно выбирать общественно правильный (здоровый) образ жизни. Поэтому иногда для коррекции педагогических воздействий рекомендуется использовать метод визуальной оценки, наблюдение, непосредственное общение, делать упор на индивидуальный подход.

С целью улучшения образовательного процесса, корректировки программы по физической культуре для обучающихся средних классов, а также учета интересов, спортивных притязаний, физиологических особенностей подростков нами было проведено анкетирование среди учащихся 7-х и 9-х классов. Всего в исследовании принимало участие 49 человека, по 25 человек из 7 класса, 12 человек из 8 класса и 12 человек из 9 класса. Мы взяли лишь крайние варианты ответов, т.е. суммарное количество тех ответов, которые полностью согласны и те, которые категорически не согласны. Итак, учащиеся 7 класса, количество респондентов 25. Количество ответов на 1 вариант анкеты в %:

25 -- 100%

$$\frac{14 \times 100\%}{25} = 0,04\%$$

14 -- X

Количество ответов на 4 вариант анкеты в %:

25 -- 100%

$$\frac{32 \times 100\%}{25} = 1,3\%$$

32 -- X

9 класс, принимало участие 12 человек.

Количество ответов на 1 вариант анкеты в %:

12 -- 100%

$$\frac{9 \times 100\%}{12} = 0,75\%$$

9 -- X

Количество ответов на 4 вариант анкеты в %:

12 -- 100%

$$\frac{37 \times 100\%}{12} = 3,08\%$$

37 --X

Таким образом, мы видим, что для преобладающего большинства обучающихся 9 класса двигательная активность, посещение уроков физкультуры, спортивных секций является актуальным, они осознают прямую зависимость ЗОЖа от занятий спортом, кроме прочего, у многих идет профориентационная направленность на занятия спортом, многие в будущем видят себя именно в этой деятельности. Остальные респонденты (19,6%), по преимуществу это девушки, которые прокомментировали свои ответы следующим образом: они предпочитают заниматься фитнесом, аэробикой, в тренажерном зале, занятия физкультурой с мячом, прыжки и бег неинтересны, немодны, непрестижны.

Комментируя полученные данные обучающихся 9-х классов, можно отметить положительную динамику в вопросе о том, что большая часть ребят все-таки с желанием и интересом посещает занятия, но некоторые из них работают только лишь на получение хорошей отметки, стараются «на аттестат», мыслей о связи физической культуры и здоровья не возникает. Остальная часть опрошенных (30,4%) составляют те, кто по медицинским показаниям не может заниматься в полную силу, а специальных коррекционных групп для таких детей не организовано в стенах школы. Они чувствуют свои неудачи на обычных уроках, нередки конфликты с учителями физической культуры; в 30,4 % вошли и те, кто страдает вредными привычками, по преимуществу это дети из социально неблагополучных семей.

Главной причиной, препятствующей учащимся к формированию здорового образа жизни, является их ежедневная загруженность учебными предметами, личное время у них уходит на выполнение домашних заданий. Поэтому не все могут выделить время на физкультурные занятия и имеют недостаточную информированность о проведении самостоятельных занятий. Согласно анонимному опросу респондентов одна часть из них занимается в спортивных секциях, проводят утреннюю гимнастику, ходят в туристические походы, относятся к физической культуре и вредным привычкам с правильным пониманием пользы и вреда. Другая же часть респондентов не имеет чёткого представления о здоровом образе жизни и о пользе физической культуры на организм и более склонны к негативным привычкам

Эксперимент проводился в 2018 году в на базе Кордовской Среднеобразовательной школы №14. В нем приняли участие 30 практически здоровых испытуемых подростков в возрасте 15-17 лет. В предварительной беседе с участниками эксперимента было получено их добровольное согласие. Было проведено анонимное анкетирование с целью выявления индивидуального образа жизни подростков и их отношения к своему здоровью. Результаты представлены в процентах и в обобщенном виде.

### **Методы исследования по определению здорового образа жизни обучающихся старшей школы**

Субъективная оценка подростков своей деятельности, направленной на поддержание и развитие собственного здоровья, строилась на основе ответов на вопросы анкет, тестов (см. Приложение 1, 2):

1. Анкета «Отношение подростков к здоровому образу жизни»
2. Тест «Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам»

1. При определении отношения школьников к здоровому образу жизни было проведено анкетирование. Анкетирование проводилось с целью определения индивидуального стиля жизни подростков и их отношения к

формированию и приобретению основ здорового образа жизни ( см . приложение 1). Результаты анкетирования « Отношение подростков к здоровому образу жизни» представлены в таблице 1.

Таблица 1. Отношение подростков к здоровому образу жизни

№ п .п.	Наименование вопроса	%	№ п .п	Наименование вопроса	%
1	Продолжительность ночного сна (час)		6	Режим дня соблюдает, не соблюдает	
	10	95,1		Да	0
	8	4,9		нет	100
	6	0			
2	Наличие дневного сна		7	Сколько раз питаетесь в день	
	Нет	4,3		1	3,8
	1 час	1,9		2	42,3
	2 часа	13,8		3	53,9
3	Часы выполнения домашних заданий		8	Что такое на Ваш взгляд здоровый образ жизни?	
	1	68,3		Не пить	10,3
	2	16,6		Не курить	12,6
	3	15,1		Не принимать наркотики	6,7
4	Продолжительность ежедневных прогулок		9	Заниматься спортом	26,7
	1	0		Считаете ли Вы для себя необходимым поддерживать здоровый образ жизни	
	2	6,5		да	18,6
	3	18,3		нет	8,3
	4	24,6		частично	36,5
	Более 4 часов	56,6		Эта проблема меня пока не волнует	36,6
5	Занятия внешкольной физкультурой и спортом				
	Да	27,2			
	Нет	73,8			

Как видим по результатам анкетирования основная часть - 59,3% подростков, не считают необходимым поддерживать здоровый образ жизни. Более того, здоровый образ жизни, видят в занятиях спортом только 27,2 % подростков, причем как «пить и курить» всего 6 человек. Так же подростки не соблюдают режим дня, спят в основном по 8 часов ночью и днем почти не отдыхают. Большую часть свободного времени проводят на улице.

По результатам диагностики мы условно всех участников эксперимента разделили на три группы:

К первой группе (А) - 2 (6,6%) подростка, которых совсем не волнует здоровый образ жизни, все (100%) имеют вредные привычки. Это подростки воспринимающие свое здоровье как средство удовлетворения своих потребностей.

Их характеризует:

- ориентация на безразлично -потребительское отношение к собственному здоровью, нечувствительность к изменениям в собственном организме и страданиям других людей;
- потребность в приобретении новых знаний о здоровье физическом, психическом отсутствует, в лучшем случае они готовы воспринимать информацию от других людей, не проявляя активности в ее поиске;
- интерес к проблемам укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни не проявляется.

Вторая группа (Б) - 22 (73,3%) подростков, которые не очень озабочены своим здоровьем, с вредными привычками 18 (81,8%) подростков, относящиеся к здоровью как к факту. Их характеризует:

- заинтересованность в получении знаний о психическом благополучии, физическом совершенстве, методах поддержания и развития здоровья и здорового образа жизни;
- склонность посещать спортивные секции , делать специальные упражнения, одеваться по сезону , поддерживать эмоционально ровное

настроение;

- потребность в поддержке со стороны взрослых (родителей), регулярном контроле.

В группу с высоким уровнем (В) 6 (20,1%) подростков, которые заботятся о своем здоровье, но имеют вредные привычки 2 (33,3%) подростка

- развития отношения к здоровью входят подростки, относящиеся к здоровью как ценности. Их характеризует:

- активная позиция, направленная на созидание себя как физически развитой, эмоционально устойчивой личности, уверенной в себе, умеющей свободно и естественно проявлять чувства и эмоции соответственно возрасту;

- адекватное восприятие себя, ориентация на саморазвитие, обогащение своей личности;

- стремление овладевать разными здоровьесберегающими технологиями, оздоровительными процедурами, приобретать соответствующие навыки и умения.

На рисунке 3.1 представлена динамика отношения подростков к здоровому образу жизни.

В целях выявления вредных привычек нами был задан испытуемым один вопрос: «Есть ли у Вас вредные привычки?»

На вопрос, «Есть ли у Вас вредные привычки?» ответы расположились следующим образом: (см. Таблица 2)

- в группе А - 2 (6,6%) подростка, которых совсем не волнует здоровый образ жизни, все (100%) имеют вредные привычки

- в группе Б - 22 (73,3%) подростков, которые не очень озабочены своим здоровьем, с вредными привычками 18 (81,8%) подростков это подростки, относящиеся к здоровью как к факту

- в группе В - 6 (20,1%) подростков, которые заботятся о своем здоровье, но имеют вредные привычки 2 (33,3%) подростка.

Таблица 2. Наличие вредных привычек у подростков

№	Вредные привычки	Никогда не имел	Имеет
1	Группа А	0	100,0
2	Группа Б	19,2	81,8
3	Группа В	66,7	33,3

На рисунке 3.2 отображено обладание вредными привычками подростков. По результатам ответов на вопрос о вредных привычках видим, что у всех подростков имеются вредные привычки. В основном были названы такие как, алкоголь 63,7% и табакокурение 78,7%.

Данная динамика показывает, что у подростков уже развивается тяготение к вредным привычкам, а это говорит о возможности развития различных заболеваний и не адекватного поведения у подростков. Предоставленные сами себе подростки, как правило, влекут за собой отрицательные проявления и способствуют возникновению у подростка чувства беспечности, безнаказанности, развивают слабоволие, влекут к безответственности в выполнении правил поведения. Все это может пагубно отразиться на их нравственном воспитании и здоровье. Поэтому необходимо срочное принятие мер по укреплению и формированию здорового образа жизни.

2. Для определения влияния физической нагрузки на организм испытуемых мы провели тест «Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам», (см. Приложение 2).

Результаты тестирования представлены в таблице 3.

В процессе тестирования изучались:

Прыжок в длину с места

Приседание

Бег 1000 м;

В методике испытаний мы придерживались следующих положений:

1. соблюдение единства условий в испытаниях.
2. доступность и доходчивость заданий и требований.
3. возможность выявления максимальных достижений школьника.

4. простота и привычная обстановка испытаний (зал, спорт площадка).

5. выражение данного учета в цифровых показателях (см, сек).

Таблица 3. Физическая активность подростков

№ п.п	Наименование теста	Группа А (участники)	Средний балл	Группа Б (участники)	Средний балл	Группа В (участники)	Средний балл
1	Прыжки в длину						
	отлично	2	2,5	22	4,1	6	4,6
	хорошо	8	40	4	20		
	удовлетворит	10	40	2	8		
	плохо	1	3	3	9		
2	Приседание						
	отлично	2	2,5	22	3,9	6	4,8
	хорошо	9	45	5	25		
	удовлетворит	1	7	28	1	4	
	плохо	1	3	4	12		
3	Бег						
	отлично	2	2,5	22	3,8	6	3,3
	хорошо	6	30	1	5		
	удовлетвори	9	36	3	12		
	плохо	1	3	4	12	2	3
4	Подъем туловища						
	отлично	2	3,0	22	3,8	6	4,2
	хорошо	5	25	2	10		
	удовлетворит	8	32	3	12		
	плохо	2	6	9	27	1	3
Средний балл по тесту		2	2,6	22	3,9	6	4,2

Из таблицы видно, что по результатам тестирования:

Группа А, совсем не справилась с заданиями - среднеарифметическая оценка (по 5-бальной шкале группы) 2,6 балла.

Группа Б - заработала 3,9 балла и группа

В - заработала 4,2 баллов.

Эти результаты говорят о низком физическом здоровье подростков.

На основании полученных нами данных по физической подготовленности подростков рекомендуется для усиления деятельности органов дыхания и кровообращения использовать на уроках по физической

культуре прыжки с места , прыжки со скакалкой, различные виды бега , танцевальные шаги , акробатические упражнения . Для развития основных мышечных групп повышать функции внутренних органов. Для воспитания быстроты и выносливости рекомендуется ходьба и бег , особенно бег на время.

Так же в целом по результатам диагностики можно сделать вывод, что среди подростков преобладают алкоголь и табакокурение. Недостаточно осведомлены подростки о здоровом образе жизни . К примеру, на то , что здоровье человека в первую очередь зависит от образа жизни, указали лишь 18,6% подростков. Физическая же подготовка подростков оставляет желать лучшего.

Наши исследования показали, что в развитии отстает силовой показатель подростков , которые не очень хорошо относятся к своему здоровью. Подростки смысловой стадии становления здорового образа жизни нуждаются в организации вокруг них социально- педагогических условий, определяющих ценностно-целостное восприятие себя в построении системы личностных ценностей, в которой ценность здоровья является главенствующей. Для того, чтобы начали работать в полной мере социально- педагогические условия , определяющие выбор здорового образа жизни, необходимо в аспекте педагогических условий , определяющих характер совместной деятельности с взрослым, завершить во внутриличностной сфере подростка восприятие сенсорно- целостного «образа» здорового себя. В доверительном диалоге со значимым «Другим» подросток получает недостающие ему ресурсы , внутренне преобразуя их для того, чтобы разобраться в своих способностях , определяющих профессиональное и социальное самоопределение в будущей «здоровой» самореализации.

Социально - педагогическая диагностика предусматривала поиск социально - педагогических целесообразных мер воздействия на формирование здорового образа жизни школьника. В связи с этим нами была разработана .

### **Глава 3. Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни обучающихся школы.**

#### **3.1 Оценка эффективности внедрения дополнительного модуля «Азбука здоровья» в образовательный процесс обучающихся младшей школы.**

Снижение показателей физического и психического развития поступающих в школу детей, интенсификация учебного процесса, информационное давление на школьника, увеличение гиподинамии – всё это приводит к необходимости поиска новых путей для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В связи с этим пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, сформировать умение оптимально организовать жизнедеятельность, развить потребность в занятиях физической культурой и спортом, воспитать противостояние вредным привычкам необходимо как можно раньше, начиная с начальной школы.

С целью формирования культуры здоровья у младших школьников нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в МОУ «Новоигирменская СОШ 1» ( Иркутская обл, Нижнеилимский район, п. Новая Игирма). Участниками педагогического эксперимента стали ученики 2а и 2б класса (2а – экспериментальная группа, 2б – контрольная группа). Дополнительный модуль «Азбука здоровья» была нами внедрена в учебно-образовательный процесс 2а класса в период с 17.09.18- 21.12.18.

Обработав полученные результаты перед проведением педагогического эксперимента, нами было установлено, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень физической подготовленности, что позволит нам наиболее объективно оценить эффективность внедрения дополнительного модуля «Азбука здоровья» в учебно-образовательный процесс экспериментальной группы.

Дополнительный модуль «Азбука здоровья» реализует принцип деятельности, закладывает основы умения учиться и при этом является условием становления личности школьника, способной заботиться о здоровье.

**Содержательная часть курса включает следующие позиции:**

- Правила здорового образа жизни (ЗОЖ).
- Прослеживание связей: образ жизни – здоровье – красота.
- Профилактика вредных привычек.
- Комплексный междисциплинарный подход.

Существенная особенность дополнительного модуля «Азбука здоровья» заключается в том, что в нём заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметной связи всех дисциплин начальной школы, внеурочной деятельности, дополнительного образования. Освоение способов формирования культуры здоровья на интегративной основе даёт ученику ключ к осмыслению личного опыта здоровьесбережения в гармонии с интересами окружающих, тем самым обеспечивая как своё личное, так и социальное благополучие.

**Содержание разделов дополнительного модуля**

**Мой организм (6 часов)**

Здоровый образ жизни. Как организм помогает себе сам. Какие врачи нас лечат. Викторина. Как устроено наше сердце. Упражнения для здоровья сердца. Зеленая аптека. Азбука здоровья КВН

**Опасности рядом с нами (12 часов)**

В Академии Дорожных Наук. Правила безопасного поведения. Как вести себя на улице. Правила безопасного поведения на воде. Вода – друг и враг. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Могут ли быть опасны домашние животные. Первая помощь при травмах. Отравление. Как

предотвратить и помочь. Осторожно, водоем! Безопасность при любой погоде. Опасность в нашем доме.

### **Вредные привычки (2 часа)**

Что мы знаем о курении. Компьютерная зависимость. Что это такое

### **Я и другие (4 часа)**

К здоровью вместе! Правила дружбы. Мы разные и это здорово! Вместе весело шагать.

### **Подвижные игры (9 часов)**

Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Лучики». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики» ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Верёвочка» Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы». Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба». Комплекс упражнений в движении. Игра «Караси и щука». Совершенствование координации движений. Игра «Мяч по полу». Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

Подробное тематическое планирование представлено в приложении ниже.

Таблица 1 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе до проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,3	125	63
2	10,2	110	54
3	9,9	134	76
4	10,6	142	58
5	9,1	128	68
6	10,9	108	72
7	10,4	112	54
8	9,6	110	61
9	10,5	140	50
10	9,9	135	62
11	10,8	129	55
12	10,2	134	70
13	9,6	140	52
14	10,1	135	64
15	10,5	120	72
16	9,8	105	61

17	10,3	110	54
18	9,5	127	70
19	10,8	136	69
20	11,1	145	56
21	9,5	140	50
22	9,9	125	67
23	10,7	110	71
Среднее значение	10,14±0,52	126,09±10,36	62,13±6,74

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе до проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,9	125	59
2	11,2	116	64
3	9,9	130	72
4	10,2	125	54
5	9,5	110	65
6	9,2	105	64
7	10,1	139	63
8	10,6	145	59
9	9,7	140	62
10	11,2	125	61
11	9,6	138	56
12	9,9	143	68
13	9,1	115	73
14	10,2	125	70
15	9,5	131	68
16	10,2	117	56
17	9,2	110	72
18	9,6	125	68
19	9,9	132	61
20	10,3	129	58
21	10,5	116	63
22	9,5	120	71
23	10,2	132	55
Среднее значение	10,01±0,54	125,7±10,36	63,57±4,92

Проведенное повторное тестирование уровня физической подготовленности у участников контрольной группы показало, что в данной группе за время проведения эксперимента произошел не значительный прирост результатов во всех контрольных упражнениях. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения задания

сократилось на 0,13 секунды и прирост результатов составил – 1,2%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» дальность прыжка увеличилась на 1,78 см., и прирост результатов составил – 1,4%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 1,39 раза и прирост результатов составил – 2,2% (Рис.1).

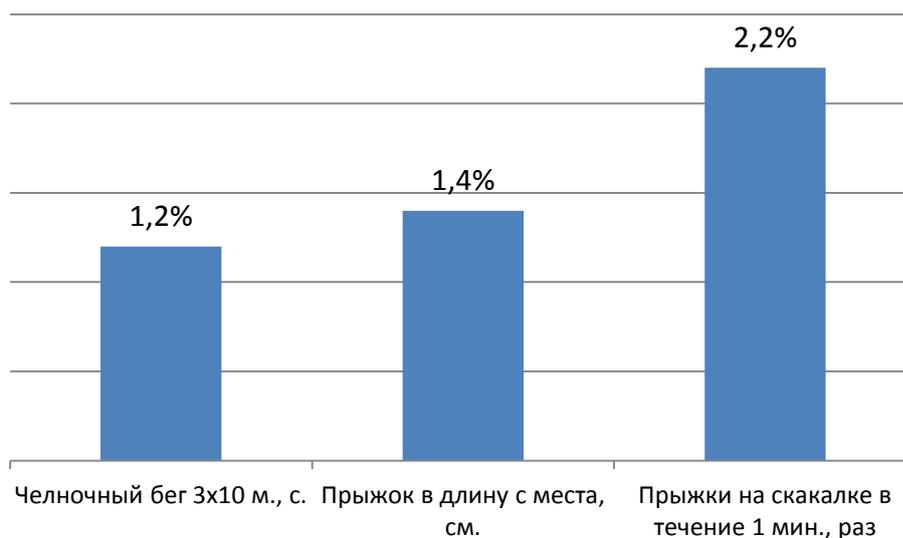


Рисунок 1 – Прирост результатов в контрольной группе

Проведенное повторное тестирование в экспериментальной группе показало, что в данной группе прирост результатов оказался более очевидным. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения упражнения сократилось на 0,26 секунды и прирост результатов составил – 2,6%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 5,47 см., прирост результатов составил – 4,3%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 3,26 раза и прирост результатов составил – 5,1% (Рис.2).

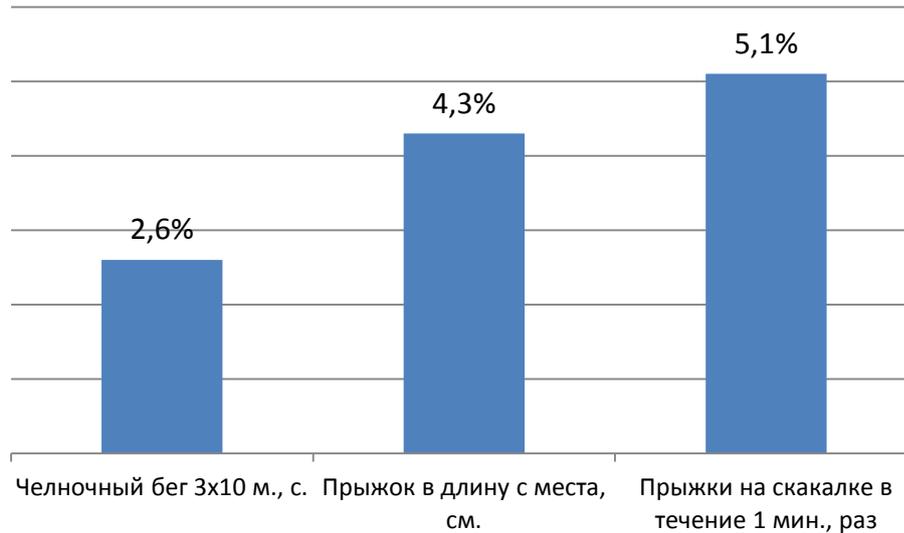


Рисунок 2 – Прирост результатов в экспериментальной группе

Таблица 4 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе после проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,3	129	65
2	10,2	117	56
3	9,7	138	76
4	10,5	142	60
5	9,1	130	68
6	10,6	115	72
7	10,4	120	58
8	9,6	119	62
9	10,2	140	53
10	9,9	135	62
11	10,3	138	55
12	10,2	135	71
13	9,6	145	55
14	10,1	139	64
15	10,2	132	74
16	9,8	114	62
17	10,3	119	58
18	9,5	130	72
19	10,2	136	69
20	10,8	145	57
21	9,5	145	52
22	9,5	134	67
23	10,7	120	73
Среднее значение	10,01±0,44	127,87±9,07	63,52±6,22

Таблица 5 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе после проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,2	125	62
2	10,5	116	64
3	9,9	130	72
4	10,2	125	64
5	9,5	110	65
6	9,2	105	72
7	9,7	139	65
8	9,6	145	62
9	9,7	140	62
10	10,2	125	61
11	9,6	138	64
12	9,5	143	72
13	9,1	115	75
14	10,2	125	78
15	9,5	131	68
16	9,6	117	61
17	9,2	110	73
18	9,1	125	68
19	9,7	132	64
20	10,1	129	65
21	10,2	116	65
22	9,5	120	73
23	10,2	132	62
Среднее значение	9,75±0,36	131,17±8,03	66,83±4,4

Таблица 6 – Статистическая обработка исследования до проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
Челночный бег 3x10 м., с.	10,01±0,44	9,75±0,36	2,145	<0,05
Прыжок в длину с места, см.	127,87±9,07	131,17±8,03	1,280	Не дост.
Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз	63,52±6,22	66,83±4,4	2,034	<0,05

Оценивая эффективность применения и влияния дополнительного модуля «Азбука здоровья» в учебно-образовательном процессе учеников 2

класса на показатели уровня физической подготовленности нами было установлено, что данный дополнительный модуль оказывает положительно воздействие на повышение уровня физической подготовленности.

При проведении педагогического эксперимента мы оценивали уровень теоретических знаний о здоровом образе жизни. Для этого мы в начале и конце педагогического эксперимента проводили анкетирование учеников. Анкетирование и обработка результатов в контрольной группе показало, что перед проведением педагогического эксперимента ученики имеют следующие показатели: высокий уровень осведомленности имеют 8% учеников, достаточный уровень осведомленности – 44%, не достаточный уровень осведомленности – 44% учеников и низкий уровень – 4%. После проведения педагогического эксперимента результаты анкетирования показали, что в контрольной группе количество учеников имеющих не достаточный уровень знаний сократилось на 8%, и количество учеников имеющих достаточный уровень осведомленности увеличилось на 8% (Рис.3).



Рисунок 3 – Уровень осведомленности о здоровом образе жизни в ходе проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

В экспериментальной группе в ходе проведения педагогического эксперимента динамика уровня теоретических знаний об основах здорового

образа жизни сложилась следующим образом. До эксперимента 4% учеников имели высокий уровень осведомленности о здоровом образе жизни, после проведения педагогического эксперимента количество учеников имеющих высокий уровень увеличилось до 14%. Количество детей имеющих достаточный уровень осведомленности до эксперимента составляло 40%, после проведения педагогического эксперимента количество учеников увеличилось до 56%. А количество детей имеющих не достаточный уровень осведомленности сократилось с 52% до 30% (Рис.4).

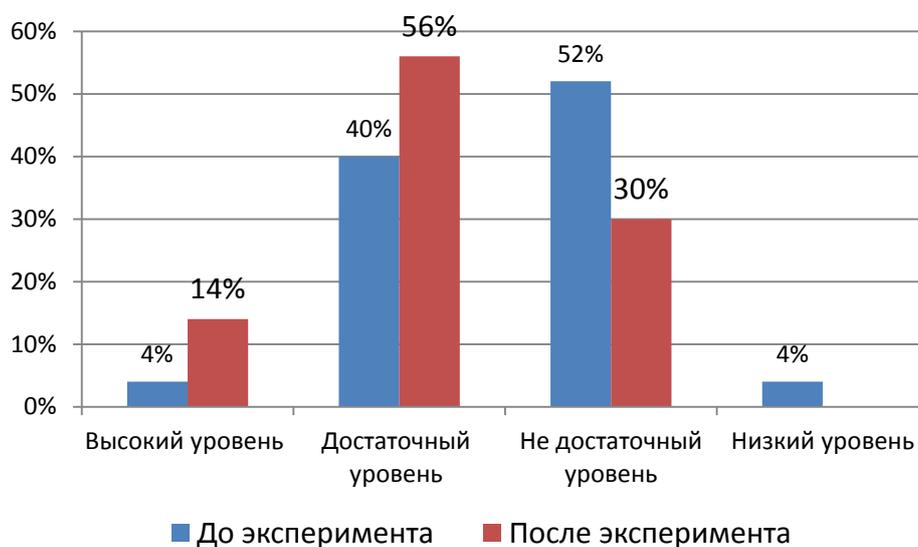


Рисунок 4 – Уровень осведомленности о здоровом образе жизни в ходе проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

### **Реализация дополнительного модуля «Азбука здоровья» по формированию здорового образа жизни обучающихся средней школы**

Представленный дополнительный модуль направленный на формирования здорового образа жизни учащихся основной школы в процессе физического воспитания (на примере 9-х классов) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-9 классов В.И. Ляха и А.А. Зданевича (2014) в рамках вариативной части.

Планирование учебного материала по физической культуре в 9 классе с направленностью на формирование здорового образа жизни учащихся представлено в годовом плане - графике, а также тематическом плане - конспекте прохождения учебного материала в третьей четверти 2018-2019 учебного года. Всего в рамках экспериментального модуля запланировано 10 уроков.

При разработке данного дополнительного модуля за основу был принят дидактический принцип сознательности и активности. Он позволяет не только добиться осознанного отношения учащихся к изучаемым вопросам, но и вызвать их активный интерес. Данный принцип позволяет максимально обеспечить возможность формирования ценностного отношения учащихся к своему здоровью с учетом когнитивного, мотивационно-потребностного, деятельностного и эмоционально-волевого компонентов формирования здорового образа жизни.

Дополнительный модуль преимущественно ориентирован на подготовку учащихся к вступлению в наиболее взрослую фазу индивидуального развития. В связи с этим при рассмотрении каждой темы необходимо подчеркивать, что от того, как подготовятся школьники к этому важному периоду развития человека, во многом зависит их здоровье на всех последующих этапах жизни.

Содержание экспериментального дополнительного модуля включает три основных тематических раздела для непосредственного изучения в ходе уроков, рефлексию на каждом уроке и ведение учащимися дневника самоконтроля с последующей систематической проверкой учителем.

Каждый тематический раздел предполагает освоение ряда тем, посредством ознакомления учащихся с задачами урока, распределения учебного материала в ходе урока на теоретическую и практическую части, рефлексию учащихся. Кроме того, к каждому тематическому разделу предлагаются методические рекомендации для учителя.

Теоретическая часть урока способствует формированию когнитивного компонента здорового образа жизни учащихся. В каждой теме полужирным шрифтом выделены опорные понятия, на которые следует обратить внимание учащихся в ходе изучения материала.

В качестве общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, применяются словесные (описание, объяснение, беседа); методы обеспечения наглядности (демонстрация учебных фильмов).

В качестве форм обучения, используемых в ходе теоретической части урока, применяются лекции-дискуссии, лекции-презентации, деловые игры.

Практическая часть урока способствует формированию деятельностного и мотивационно - потребностного компонентов здорового образа жизни учащихся и содержит материал, способствующий овладению навыками здорового поведения и формированию потребности к ведению здорового образа жизни.

В качестве общепедагогических методов, используемых в практической части урока применяются словесные (объяснение, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжение, команды, указания); методы обеспечения наглядности (показ упражнений учителем или по его заданию одним из занимающихся, методы направленного прочувствования двигательного действия).

В качестве основной формы обучения в ходе практической части урока применяются практико-ориентированные задания, презентации проектов.

Рефлексия (от лат. – «обращение назад, на себя»), как особая активность человека, направленная на осмысление собственных действий и состояний самопознания, на самораскрытие своего внутреннего мира, проводится в конце урока в форме технологии «рефлексивных кругов», помогающих сформировать у учащихся потребность и умение быть внутренне свободным.

Использование круга является гарантией защищенности того, кто находится в нем. Доброжелательность и теплота круга определяют общую

атмосферу жизни детей. Соединение этих двух понятий (рефлексия и круг) отражает основную направленность нашей работы: научить ребенка обращаться к различным сторонам собственного опыта, соотносить его с мнением других детей и сотрудничать с нами. В основе каждого рефлексивного круга лежит определенный сюжет, иногда несколько занятий объединяются общим сюжетом. Благодаря этому учащиеся вовлечены в деятельность, что повышает эффективность занятий и интерес к изучаемому материалу, проблеме. Разные виды рефлексивных кругов раскрывают разные составные части (компоненты) «Я» ребенка (когнитивное — познавательное, коммуникативное, эмоциональное, социальное).

### **Технология «рефлексивный круг»**

Все участники педагогического взаимодействия садятся в круг.

Педагог задает алгоритм рефлексии:

- расскажите о своем эмоциональном состоянии по ходу занятия и в его конце;
- что нового вы узнали, чему научились;
- каковы причины этого;
- как вы оцениваете свое участие на занятии.

Альтернативой технологии «Рефлексивный круг» выступают технологии «Рефлексивный ринг» и «Чемодан, корзина, мясорубка».

### **Технология «Рефлексивный ринг».**

Поочередно каждый из участников состоявшегося дела приглашается на рефлексивный ринг (в круг), рефлексируя итоги и ход дела по заданному алгоритму:

- эмоциональное состояние, мотивы деятельности, состояние знаний;
- причины состояния;
- оценка прошедшего дела и т.д.

После рассказа-рефлексии одного участника другие обращаются к нему с разнообразными вопросами, углубляя рефлекссию.

Возможен и другой вариант реализации этого технологического приема, когда на рефлексивный ринг приглашается по паре участников. Сначала они обмениваются вопросами между собой, рефлексировав состоявшееся дело, затем к ним могут обратиться с вопросами другие участники взаимодействия.

Затем все участники педагогического взаимодействия поочередно высказываются в соответствии с заданным алгоритмом.

Педагог своим высказыванием завершает рефлексивный круг.

### **Технология «Чемодан, корзина, мясорубка».**

Предлагается три больших листа, на одном из которых нарисован огромный чемодан, на втором – мусорная корзина и на третьем – мясорубка. На желтом листочке, который приклеивался затем к плакату с изображением чемодана, необходимо нарисовать тот важный момент, который он вынес от работы (в группе, на занятии), готов забирать с собой и использовать в своей деятельности.

На синем листочке – то, что оказалось ненужным, бесполезным и что можно отправить в «мусорную корзину», т.е. прикрепить ко второму плакату.

Серый листок – это то, что оказалось интересным, но пока не готовым к употреблению в своей работе. Таким образом, то, что нужно еще додумать, доработать, «докрутить» отправлялось в лист «мясорубка».

Листочки пишутся анонимно и по мере готовности приклеиваются участниками самостоятельно.

Данная форма работы, также, как и дневник самоконтроля, включающий домашние задания, самостоятельную работу и отработку чувств и эмоций на специальной страничке дневника, выступает средством формирования эмоционально-волевого компонента здорового образа жизни учащихся.

Методические рекомендации непосредственно для учителя, представленные в каждом разделе, содержат предложения по организации изучения темы, примерные домашние задания, методические особенности

проведения рефлексии, а также рекомендации по заполнению и контролю дневника самоконтроля учащихся.

Ниже представлены темы уроков, вошедшие в экспериментальную методику формирования здорового образа жизни учащихся основной школы в процессе физического воспитания (на примере 9-х классов).

### **Тема 1. Что такое здоровый образ жизни (2 часа).**

Задачи:

1. Ознакомиться с основными понятиями.
2. Провести анализ отношения учащихся к проблемам здоровья.
3. Сформировать ориентацию на здоровый образ жизни.

Теоретический раздел:

1. Что такое здоровье
2. Здоровый образ жизни

Практический раздел:

Анкета «Отношение учащегося к здоровью и здоровому образу жизни».

Заполни анкету, проведи анализ ответов и сделай вывод: какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

Методические рекомендации:

Необходимо постоянно обращать внимание на ответственность каждого человека за свое здоровье, потому что сам человек определяет, какой образ жизни ему вести. Анкетирование позволит самим школьникам более осознанно отнестись к тому образу жизни, который они ведут в настоящее время.

### **Тема 2. Как измерить свое здоровье (3 часа)**

Задачи:

1. Рассмотреть физиологические показатели деятельности организма и их значение в качестве критериев здоровья.

2. Научить измерять некоторые физиологические показатели.

Теоретический раздел:

Показатель «Уровень здоровья».

Практический раздел:

1. Как измерить свой пульс.
2. Оценка уровня здоровья по Э.Н. Вайнеру
3. Определение нормальной массы тела детей и подростков

Рекомендации к практической работе:

Метод Э .Н. Вайнера позволяет выявить наиболее слабое звено в организме или образе жизни человека. В дальнейшем целенаправленным воздействием можно добиться повышения эффективности функционирования данной системы, а отсюда – и всего организма в целом. Исследования показывают, что чаще всего ключевым звеном, определяющим уровень здоровья, является третья группа факторов, отражающих образ жизни человека. То есть за счет изменения образа жизни можно добиться наиболее эффективного повышения уровня здоровья.

**Методические рекомендации:**

После определения уровня здоровья по Э. Н . Вайнеру следует обязательно обратить внимание каждого ученика на наиболее слабое звено в его организме, подсказать пути оздоровления и отметить, что тестирование уровня здоровья будет повторяться регулярно 2 раза в год, чтобы учащиеся могли проверить, успешно ли они организуют свой образ жизни.

**Тема 3. Учимся учиться (5 часов)**

Задачи:

1. Рассмотреть основные положения , обеспечивающие высокую эффективность учебной деятельности школьника.
2. Освоить приемы оценки своей умственной работоспособности.
3. Освоить средства активного отдыха.
4. Рассмотреть основные требования к рабочему месту ученика.
5. Освоить приемы рациональной организации рабочего места ученика.

**Теоретический раздел:**

1. Особенности учебной деятельности школьника . Учебная деятельность занимает значительное место в жизнедеятельности школьника и составляет основу его развития как личности.

2. Учеба и активный отдых

3. Гигиена рабочего места ученика

4. Обучение и осанка школьника

### **Практический раздел:**

В данном разделе опишем конкретные физические упражнения , которые мы рекомендуем к выполнению в рамках разработанной нами методики. Данные упражнения рекомендуются к выполнению как на уроках физической культуры , так и в домашних условиях, в том числе при выполнении утренней гимнастики.

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики Подсчет пульса.

Исходное положение (и. п.) – основная стойка . Руки через стороны вверх – потягивание, опустить руки. Выполнять без счета, произвольно 4–5 раз.

И.п. то же. Вращение головой вправо (4 раза) – влево. Повторить 4–6 раз.

И.п. руки к плечам. Вращение руками вперед (6 раз) – назад. Повторить 4–6 раз.

И .п. ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо -влево с захлестыванием руками. Повторить 12–16 раз в каждую сторону.

И.п. руки на поясе, ноги на ширине стопы. Приседания – руки вперед. Повторить 12–16 раз.

Мальчики: отжимания в упоре лежа. Начинать с количества повторений не до полного утомления; каждые 3–4 дня прибавлять по 1 разу. Девочки: переход из положения лежа на спине с закрепленными ногами в положение сидя. Условия выполнения как у мальчиков.

И.п. стоя правым боком и держась за стену махи левой ногой вперед-назад. Затем то же, стоя к стене левым боком, махи правой ногой. Повторить 12–16 раз каждой ногой.

Прыжки со скакалкой. Начинать с небольшого количества прыжков (до легкой одышки) и каждый день прибавлять хотя бы еще по одному.

Спокойная ходьба. Подсчет пульса. Теплый душ, заканчивающийся холодным обливанием.

2. «Фотография» твоего обычного дня.

3. Составление режима дня подростка.

4. Упражнения для физкультминутки

Для улучшения мозгового кровообращения:

Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. 1–2 – плавно наклонить голову назад, 3–4 – наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4–6 раз.

И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – медленный поворот головы вправо, 2 – и.п., 3 – влево, 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево; 2 – и.п., 3 – то же правой рукой, 4 – и.п.

Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

И.п. сидя или стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – сменить положение рук. Повторить 3–4 раза, после чего руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

И.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3–4 – локти назад – прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем руки вниз и расслабленно потрясти.

И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать. Повторить 6–8 раз, затем расслабленно потрясти внизу кистями.

Для снятия утомления с туловища:

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз вправо, плечевой пояс неподвижен; 2 – то же влево. Повторить 6–8 раз.

И.п. – то же. 1–4 – круговые вращения тазом в одну сторону, 5–8 – в другую сторону. Повторить 4–6 раз.

И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, – вдоль тела вверх; 3–4 – и.п., 5–6 – то же в другую сторону, 7–8 – и.п. Повторить 6–8 раз.

Для предупреждения нарушений зрения:

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, сосчитав до пяти. Повторить 4–5 раз.

Найти на стекле окна точку и задержать на ней взгляд на 15–20 секунд. Затем перевести взгляд на дерево или дом, которые расположены далеко от школы, задержать взгляд на 10 секунд. Повторить это упражнение 2–3 раза.

Крепко зажмурить глаза (сосчитать до трех), открыть глаза и посмотреть вдаль (сосчитать до пяти). Повторить 4–5 раз.

4–6 раз зажмурить глаза изо всех сил, сделать ими 10 круговых движений налево – вверх – направо – вниз и обратно.

Вытянуть руку вперед, следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз. В среднем темпе проделать 3–4 круговых вращения глазами в правую сторону, столько же – в левую. Расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

Сосредоточить взгляд (не мигая как можно дольше) на кончике носа, на какой-нибудь дальней точке и задержать его в течение 1 минуты.

5. Упражнения для формирования правильной осанки

Закрепление навыка правильной осанки:

– встать спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены; затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касаются стены (пять точек касания);

– прислониться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца; втянуть живот и чуть-чуть приподнять плечи;

– запомнить положение правильной осанки и выполнять это упражнение как можно чаще; при возможности удерживать такое положение тела у стены в течение минуты без утомления; можно, сохраняя ту же осанку, идти вперед.

Лежа на спине:

– опираясь на лопатки, локти и пятки – прогнуться;

– «велосипед»;

– ноги согнуть с опорой на пятки – прогнуться;

– «ножницы».

Лежа на животе:

– руки согнуты, опираясь на кисти у плеч, выпрямить руки, прогнуться, не отрывая таза от пола;

– «я на солнышке лежу».

Стоя на четвереньках:

– «злая и добрая кошка»;

– «пролезь под забором».

Следующая группа упражнений с резиновым бинтом, закрепленным на неподвижной опоре.

Стоя лицом к опоре:

– вращение руками назад;

– разведение прямых рук в стороны;

– «ход лыжника»;

– руки согнуть к груди.

Стоя спиной к опоре:

- из положения руки в стороны – свести руки вперед;
- из положения руки вверху – опустить руки вперед до горизонтали;
- из положения согнутые у груди руки – руки выпрямить.

Методические рекомендации:

Упражнения для активного отдыха лучше вводить постепенно, каждый из этих комплексов разучивать после повторения освоенных ранее. Желательно, чтобы вначале его показывал и пояснял учитель, а при повторении – класс воспроизводил под руководством своего соученика. Необходимо постоянно обращаться к учащимся с предложением вспомнить, соответствуют ли требования к рабочему месту организации их рабочего места дома; посоветовать привести это место, если есть такая возможность, в порядок.

Помимо уроков, экспериментальный дополнительный модуль включает внеурочные формы работы по формированию ценности здоровья и навыков здорового образа жизни учащихся основной школы в процессе физического воспитания.

Ценностное отношение учащихся к своему здоровью проявляется в их образе и стиле жизни. Формирование здорового образа и стиля жизни в теории и практике образования логичнее всего осуществлять в процессе физического воспитания учащихся, органично включенного в процесс воспитательной работы в школе, в том числе в форме интеграции с другими учебными предметами, рассматривающими человека в аспекте оптимального взаимодействия с окружающей средой. Поскольку формирование знаний, умений и навыков здорового образа и стиля жизни является одной из основных задач физического воспитания подрастающего поколения, представляя тем самым неоспоримую ценность, необходимо организовать физкультурно-оздоровительную деятельность школьников таким образом, чтобы они ощутили себя главным действующим лицом в творческом процессе становления своего психофизического здоровья.

Основными направлениями при планировании внеурочной деятельности учащихся основной школы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни являются проводимые мероприятия:

1. « Кто я? Каковы мои возможности ?». Данное направление предполагает формирование знаний школьника о сущности понятий « здоровье », «составляющие здоровья »; о здоровом образе жизни и его компонентах; собственном здоровье, способах и приемах его самооценки; о здоровых и вредных привычках человека; о нормальном и отклоняющемся поведении детей и подростков ; о приемах и методах сохранения и укрепления своего здоровья.

2. « От положительных эмоций – к потребности в здоровье ». Это направление включает формы, методы и средства, способствующие оптимизации психоэмоционального состояния учащихся, как в процессе проведения мероприятий, так и в ходе внутренней работы учащихся над собой (самоанализа).

3. « В движении к здоровью». Данное направление предполагает рациональную организацию двигательной активности, формирование здоровых навыков и привычек учащихся в процессе внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни в рамках плана работы школы.

При проведении воспитательной работы с учащимися по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни учитывался комплексный характер воспитания. При проектировании внеурочных мероприятий по физической культуре в качестве отдельных задач ставилось воспитание духовно -нравственных, спортивно - патриотических и здоровье созидающих ценностей у учащихся. В соответствии с этими задачами отбирались содержание, методы и средства:

- осуществлялась постановка учебно -познавательных и практических задач, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;

- отбор фактического материала, в особенности регионального компонента (объектов для анализа, наиболее эстетически выразительных, эмоционально-привлекательных) осуществлялся с учётом возрастных особенностей школьников 9-ых классов;

- проявлялось творческое эмоциональное отношение к предмету преподавания.

Выявленные в ходе проведения исследования факты позволяют дать следующую рекомендацию для практикующих педагогов и лиц, работающих с детьми в спортивной сфере: для успешного решения задачи приобщения детей к занятиям спортом, целевой установкой в их работе должно стать не достижение детьми максимальных спортивных результатов, а их гармоничное развитие и формирование у них устойчивого интереса к занятиям, поскольку большая часть наших преподавателей, тренеров ориентирована на максимальный успех в спорте при общем невнимании к личностному развитию.

Кроме того, следует максимально разнообразить программу занятий, отмечая, какой аспект наиболее заинтересует каждого из детей, и в дальнейшем стараться стимулировать их индивидуальные интересы, чаще использовать на уроках те формы и средства общения, которые вызывают у учеников наименьшее число отрицательных реакций, ценное на наш взгляд замечание состоит в следующем: больше использовать речевые средства общения и среди них — словесный метод (диалог), а не только опознавательные сигналы (свистки).

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе, главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее, так как даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно – массовой работой, главной целью которой

является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

Следует уделить внимание формам сотрудничества с родителями, путям привлечения их к совместным физкультурно-оздоровительным мероприятиям, праздникам, соревнованиям. Спектр возможностей сотрудничества учителя физкультуры с родителями, а также со своими коллегами, классным руководителем, школьным психологом очень широк. У всех современных школ есть потенциал укрепления здоровья, а здоровая школа может стать единым «справочником» для учителей, родителей, работников здравоохранения, руководителей системы образования и, конечно, для самих учащихся.

Очевидно, что в последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности. Безусловно, обеспечение безопасности школьников на уроках физической культуры – одно из приоритетных направлений в работе учителя, тренера, при этом мы имеем в виду физическое и психологическое здоровье ребенка.

Цель вышеперечисленных рекомендаций состоит в разработке лично-ориентированных физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающих формирование здоровьесохранных компонентов развития личности ребенка, осознанию им необходимости самосохранности как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и положительному стимулированию к занятиям спортом.

Итак, описывая выше конкретные физические упражнения, можно предположить, что регулярное выполнение рекомендованы к выполнению в рамках разработанного дополнительного модуля. Данные упражнения рекомендуются к выполнению как на уроках физической культуры, так и в

домашних условиях, в том числе при выполнении утренней гимнастики. Данные мероприятия дополнительного модуля способствуют формированию здорового образа жизни.

**Далее рассмотрим реализацию дополнительного модуля «Азбука здоровья» по определению здорового образа жизни у обучающихся старшей школы**

Здоровый образ жизни - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни подростков формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. На основании этого и с учетом результатов проведенной диагностики в старшей школе нами была разработана программа дополнительного модуля, направленная на формирование здорового образа жизни подростков – старших школьников.

**Целью данного дополнительного модуля** является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, старшеклассников, создание наиболее благоприятных условий для формирования у подростков отношения к здоровому образу жизни.

Исходя, из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью можно определить **следующие задачи** деятельности педагогического коллектива:

Отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

Создать условия для обеспечения охраны здоровья подростков, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни, как основной путь к успешному жизненному пути.

Популяризация преимуществ здорового образа жизни , расширение кругозора подростков в области физической культуры и спорта.

Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья подростков.

**Результатом данного дополнительного модуля должно стать:**

Улучшение организации и повышение качества оказания психологической помощи ребятам и взрослым.

Формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни подросток.

**Участники дополнительного модуля в старшей школе:**

- подростки;
- классные руководители; учителя - предметники
- врач-педиатр, закрепленный за учреждением;
- социальный педагог

**Содержание дополнительного модуля для обучающихся старшей школы:**

Результаты исследований показывают, что возраст приобщения к употреблению психоактивных веществ приходится в большинстве случаев на школьные годы, и в большей степени на старший школьный возраст.

Подростки являются невольными свидетелями курения, употребления спиртных напитков, психоактивных веществ, негативное отношение к физической культуре старшекласниками, взрослыми людьми, родителями. В сознании подростка закрепляется подобная модель поведения взрослых людей и для многих в дальнейшем становится их нормой поведения.

Употребление табака и алкоголя - сложное, противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны , употребление этих веществ не запрещено, а иногда даже поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны , употребление табака является установленным факторам риска возникновения сердечнососудистых и онкологических забо-

леваний, а употребление алкоголя - еще и причина множества несчастных случаев и преступлений.

Употребление табака и алкоголя взрослыми людьми, скорее всего их личное дело, во всяком случае, тогда, когда это не касается окружающих. Курение и употребление алкоголя подростками - отклоняющееся поведение. Ученые доказали, что если подростки употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что в дальнейшем они попробуют наркотики.

Различные отклонения в поведении подростков редко встречаются в изолированном виде. Обычно употребление табака, алкоголя, наркотиков сопровождаются ложью, мелким воровством и хулиганством, прогулами занятий и плохой успеваемостью в школе.

Поэтому первичную профилактику здорового образа жизни среди подростков необходимо начинать с младшего возраста.

Данный дополнительный модуль направлен на профилактику злоупотребления табака, алкоголя, лекарственных препаратов, наркотиков, на улучшение организации работы по физической культуре, оказанию психологической помощи подросткам, способствующей формированию здорового образа жизни.

Специфика дополнительного модуля заключается в непосредственном активном участии подростков в реализации здоровьесберегающего процесса. Данный дополнительный модуль позволяет подростку сделать собственный выбор, может быть первый самостоятельный выбор в жизни, почувствовать себя и знать точно, что именно он отвечает за все, что с ним происходит.

**Дополнительный модуль состоит из трех разделов:**

- Информационный
- Игровой
- Практический

**Цель информационного раздела:**

Дать в доступной форме для данной возрастной группы информацию о

вреде табакокурения, алкоголя и употребления наркотических средств.

**Цель игрового раздела:**

В процессе игры сформировать ценностные позиции в отношении собственного здоровья, навыки.

**Цель практического раздела:**

Формировать навыки и установки безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском приобщения к психоактивным веществам.

Формы и приемы работы:

- Игра
- Групповая работа
- Диалог
- Беседы

Эффективность реализации дополнительного модуля достигается путем:

- участия большого количества подростков в профилактических мероприятиях
- развития у подростков навыков формирования здорового образа жизни,
- формирования навыков, умения и опыта, необходимых для адекватного поведения в обществе.

В разработанный дополнительный модуль, направленный на формирование здорового образа жизни у обучающихся старшей школы входят следующие направления работы:

- рациональный режим учебы и отдыха;
- оптимальная и систематическая физическая активность;
- эффективное, научно обоснованное закаливание;
- нормальное питание в соответствии с концепцией адекватного питания;
- комплекс психологических и психопрофилактических воздействий;
- вред и польза самолечения;

- пропаганда вредных для здоровья причин - алкоголизма, курения, наркомании, токсикомании;
- формирование правильных представлений у подростков и подростков о половом созревании, знание и мер профилактики СПИДа;
- обучение мерам по предупреждению уличного и бытового травматизма и правилам личной гигиены.

Из других разделов здорового образа жизни большое внимание в деятельности социальных педагогов следует уделить пропаганде необходимости закаливания - эффективного средства профилактики простудных заболеваний.

Для обучения подростков принципам формирования здорового образа жизни, необходимо тесное взаимодействие управления системы образования, администрации школы, педагогического коллектива, службы здраво - хранения и родителей (таблица 4). Только в этом случае подобные программы могут быть эффективны.

Таблица 4. Основные направления работы системы образования и ее уровни при формировании здорового образа жизни школьников

Ответственные организаторы	Наименование мероприятий
Управление образования	разработка учебных программ и пособий по теме репродуктивного здоровья сертификация учебных и программ, направленных на формирование здорового образа жизни школьников
Администрация школы	выбор образовательных, психологических и др. программ в области репродуктивного здоровья для реализации в школе
Педагогический коллектив	проведение тематических занятий проведение тематических родительских собраний
Медицинские работники	проведение индивидуальных бесед по теме репродуктивного здоровья
Родители	при согласии родителей - проведение лекций и занятий на тему репродуктивного здоровья

Основной задачей при обучении подростков рациональному питанию является формирование у них правильных пищевых привычек, помимо этого

важным является просвещение подростков относительно того, как те или иные продукты питания могут оказать влияние на здоровье человека.

В рамках обучения подростков основам рационального питания может быть эффективно проведение специальных тематических уроков по разным предметам (таблица 5).

Приводимые в таблице темы являются примерными и могут изменяться в зависимости от нагрузки и особенностей программы. Необходимо лишь то, что практически в рамках каждого предмета могут быть даны сведения о рациональном питании.

Такой междпредметный подход может позволить более эффективно развивать у подростков навыки рационального питания. Темы для проведения занятий по рациональному питанию представлены в приложении 4.

Таблица 5. Тематические уроки по рациональному питанию

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение.
	Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта
	Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.
	Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания
ИЗО	Рисунок «Мое меню»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены
Классный час	Обсуждение вопросов рационального питания
классный час	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи
Классный час	Питание в прошлом с позиций рационального питания. Основой может послужить, К примеру, произведение А. Гиляровского «Москва и москвичи»
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А. Пушкин «Евгений Онегин», А. Толстой «Война и мир», Н. Гоголь

	«Вечера на хуторе близ Диканьки» и т.д.)
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья
Обществознание,	Обсуждения проблемы питания в обществе
Классный час	Ролевая игра «Суд над фаст-фудом»
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием
Физика	Использование физических причин (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (К примеру, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.
	Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма
Черчение, информатика	Чертеж пирамиды рационального питания
Физическая культура	Беседы, упражнение

Как следует из данных таблицы 5, обучение рациональному питанию подростков должно проводиться постоянно на всем протяжении их пребывания в школе. Подобные программы не могут быть разовыми акциями, за исключением случаев проведения специальных игр, викторин и т. д. Но и в этом случае желательным является совпадение тематик разовых акций с общей воспитательной работой школы по формированию у подростков и подростков навыков рационального питания.

Важным элементом личной гигиены является правильная организация режима дня. Он определяется чередованием различных видов деятельности и отдыха, способствует сохранению работоспособности в течение дня и профилактике переутомления.

Несоблюдение режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний. У школьников, не соблюдающих режим дня, наблюдают отставание в умственном и физическом развитии. Соблюдение режима дня - это не только условие формирования хорошего психического и физического здоровья, но и выработки стереотипа поведения во время работы и отдыха. В

этом плане определенного результата можно достигнуть путем проведения специальных бесед с родителями с разъяснением необходимости контролировать режим дня ребенка, вреде позднего просмотра телепередач и т. д. Гораздо больше школьная среда может дать в плане навыков личной гигиены.

К сожалению, существуют ограничения возможностей проведения тематических уроков по навыкам личной гигиены (таблица 6), поэтому основные мероприятия по профилактике гельминтозов и других кишечных инфекций связаны с использованием административных мер.

Темы для проведения занятий, по навыкам личной гигиены приведены в приложении 5.

Таблица 6. Примерное содержание тематических уроков по обучению навыкам личной гигиены и профилактике гельминтозов

Предмет	Содержание занятия
Биология	Гельминты. Их влияние на организм человека
	Физиология человека. Потообразование. Необходимость мероприятий личной гигиены для нормального функционирования кожи
Изобразительное искусство	Рисование плакатов на тему, почему надо мыть руки перед едой
Иностранный язык	Чтение и пересказ текста на тему личной гигиены, профилактики гельминтозов и других кишечных инфекций
Классный час	Проведение тематических бесед, занятий, деловых игр
Материальные технологии, классный час	Обучение правилам гигиены в быту, способствующим профилактике гельминтозов и других кишечных инфекций
Основы безопасности жизнедеятельности	Профилактика кишечных инфекций и гельминтозов в условиях походов, полевых сборов и т. д.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему профилактики гельминтозов
Физика	Роль кипячения воды в профилактике гельминтозов и других кишечных инфекций
Химия	Антисептические средства для профилактики кишечных инфекций
Физическая культура	Беседы, упражнения

Рекомендуемый режим дня для формирования здорового образа жизни подростков представлен в приложении 6.

Профилактика вредных привычек у школьников - чрезвычайно сложная задача.

Реклама табачных и алкогольных изделий, действия криминальных сообществ по распространению психоактивных веществ не способствуют профилактике вредных привычек.

Некоторый положительный эффект может быть достигнут за счет ограничения рекламы пива по телевидению в дневные часы, ограничения рекламы табачных изделий. Однако бюджеты, затрачиваемые даже на легальную рекламу, несравнимы с деньгами, выделяемыми на программы профилактики вредных привычек.

В этой связи особенно важным представляется консолидация всех структур, задействованных в системе школьного образования (таблица 4). Только путем согласованных действий можно избежать приобщения подростков к курению, употреблению алкоголя и злоупотребления психоактивными веществами. Благодаря этому можно будет добиться улучшения состояния их здоровья и повышения успеваемости. В дальнейшем меры по профилактике вредных привычек среди подростков могут способствовать укреплению здоровья нации в целом.

Помимо мер административного характера, существенную пользу в профилактике вредных привычек у подростков могут дать тематические уроки (таблица 7).

Необходимо, чтобы эти уроки проводили систематически, в каждом классе, на протяжении всего периода обучения. При этом подросткам должна сообщаться только объективная и проверенная информация. Ни в коем случае нельзя запугивать.

Информация типа «Наркотики – яд, от них умирают» будет игнорироваться, т.к в классе всегда может найтись ученик, который скажет: «Я (мой друг) употреблял наркотики и не умер».

Таблица 7. Занятия профилактики вредных привычек у подростков

Предмет	Содержание занятия
Биология	Влияние курения, алкоголя и ПАВ на органы и системы человека (по мере рассмотрения тех или иных органов или систем)
	Алкалоиды в природе и их воздействие на человека
	Спорынья и ее воздействие на организм человека
	Грибы, влияющие на деятельность центральную нервную систему
	ЦНС. Ее роль в формировании личности человека. Отрицательное влияние никотина, алкоголя и психоактивных веществ на центральную нервную систему
	Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья
	Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент, характер и их влияние на профилактику вредных привычек
	Особенности подросткового возраста. Многообразие социальных ролей в подростковом возрасте. Особенности подросткового возраста с точки зрения возможностей формирования и профилактики вредных привычек
География	Произрастание растений, из которых добывают психоактивных веществ. При этом можно затронуть вопросы воздействия психоактивных веществ на организм
Обществознание	Конституция РФ
	Права и обязанности ребенка
	Законодательство РФ о незаконном обороте наркотиков
	Законодательство РФ о продаже табачных и алкогольных изделий несовершеннолетним
	Опасность зависимости от алкоголя и употребления психоактивных веществ для человека и общества
	Человечество в XXI веке, основные вызовы и угрозы
	Социальная значимость здорового образа жизни
	Человек и его ближайшее окружение. Формальные и неформальные группы. Большие и малые социальные группы. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Межличностные конфликты, их конструктивное разрешение.
Изобразительное искусство	Конкурс рисунка «Мир в дыму», «пьянству - бой» и т.д.
Иностранный язык	Чтение и пересказ текста на тему вредных привычек, их отрицательного воздействия на организм человека
История	Роль элитарной и массовой культуры в информационном обществе
	Социальные нормы, духовные ценности, философская мысль в обществе в разные эпохи

Классный час	Проведение тематических бесед, деловых по регулированию отклоняющегося поведения.
Литература	Разбор на примере классических произведений последствий негативного воздействия никотина, алкоголя и психоактивных веществ на организм человека (М. Горький «На дне», М. Булгаков «Записки морфиниста» и т.д.)
ОБЖ, классный час	Действия при острых отравлениях никотином, алкоголем или психоактивных веществ
ОБЖ	Вредные привычки и их профилактика
Философия	Биологическое и социальное в человеке. Личность. Мировоззрение. Самопознание. Их роль в профилактике вредных привычек
Русский язык	Сочинение, диктант ли изложение на тему вредных привычек
Физическая культура	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек
Химия	Химическое строение этилового спирта, никотина. Их воздействие на организм человека
Биология	Лекарственные препараты. Строение, воздействие на организм, побочные эффекты
Физическая культура	Беседы, упражнения

Темы для профилактики вредных привычек приведены в приложении 8.

Тема охраны репродуктивного здоровья является в достаточной мере интимной.

Программы в большей степени должны быть направлены на формирование нравственной составляющей в подростках, пропаганду семейных ценностей. Любые программы в этой сфере, не входящие в Государственный стандарт, должны согласовываться с родителями

Существует достаточно много школьных предметов, в рамках которых подростки могут быть проинформированы о тех или иных аспектах охраны репродуктивного здоровья (таблица 8). Еще раз отметим, что глубина и степень изложения материала, а также способ проведения занятия (раздельно для юношей и девочек или совместно) должны согласовываться с

родителями.

Таблица 8. Примерное содержание тематических уроков по охране репродуктивного здоровья

Предмет	Содержание занятия
Биология	Физиология человека. Забота о репродуктивном здоровье
	Культура отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих
Обществознание	Гражданский кодекс РФ в контексте семьи и брака
Иностранный язык	Чтение и пересказ текста на тему охраны репродуктивного здоровья
Класный час	Проведение тематических бесед, деловых игр и т.д. Семейные ценности
Литература	Рассмотрение проблемы взаимоотношения мужчины и женщины на примере классических произведений литературы, подчеркивая ценность семейных отношений и трагичность последствий их нарушения (Л. Толстой «Анна Каренина», А. Пушкин «Е. Онегин» и др.)
Музыка	Своеобразие раскрытия вечных проблем жизни в творчестве композиторов различных эпох и стилевых направлений: любви и ненависти («Ромео и Джульетта» У. Шекспира в трактовках Г. Берлиоза, П.И. Чайковского и С.С. Прокофьева);
Психологический тренинг	Давление, манипулирование, насилие - их признаки и пути избегания
	Межличностные отношения
	Семья как малая группа
	Конфликты и умение их разрешать
Физическая культура	беседы, упражнения, приемы самозащиты

Особое значение в программах охраны репродуктивного здоровья играет профилактика инфекций, передающихся половым путем (ИППП), включая ВИЧ/СПИД. Имеется возможность проведения специальных уроков по данной тематике (таблица 9), но все уроки, выходящие за рамки Государственного образовательного стандарта, должны согласовываться с родителями.

Таблица 9. Примерное содержание тематических уроков по

## профилактике

Предмет	Содержание занятия
Биология	Природа вирусных заболеваний. ВИЧ-инфекция
	Иммунитет. Причины, влияющие на иммунитет.
	Инфекции, передающиеся половым путем, их профилактика.
	Меры профилактики заболеваний, вызываемых животными, растениями, бактериями, грибами и вирусами.
География	Территориальная распространенность ВИЧ-инфекции
Классный час	Истории эпидемий (ВИЧ - очередная эпидемия). Отношение к людям во время эпидемии
Математика	Модель развития эпидемии как частный случай геометрической прогрессии.
Литература	Психологические и нравственные аспекты тяжелых или смертельных заболеваний в художественной литературе
Обществознание	Свобода и ответственность

Применение физических упражнений должно быть направлено на гармоничное развитие, и особенно развитие мышечной силы, на поддержание необходимой подвижности и прочности суставов, что имеет непосредственную связь с формированием осанки. Для развития силы как двигательного качества использовать набивные мячи, гимнастические палки, упражнения в парах с сопротивлением партнера. Лазание по гимнастической скамейке, подтягивания на перекладине, лазание по канату, упоры, висы, статические упражнения.

Необходимой профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо

энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36 С), постепенно переходя к прохладной, а затем - к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки.

Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой. Большие и трудные задачи возникают при проведении с детьми и подростками по борьбе с вредными привычками.

Все данные мероприятия относятся к теоретическим мероприятиям.

По скольку формирование здорового образа жизни не возможно без занятий физической культурой, то в комплекс с теоретическими мероприятиями испытуемые на уроках физической культуры выполняли специально разработанный комплекс упражнений.

Рассмотрим их:

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики Подсчет пульса.

Исходное положение (и.п.) – основная стойка. 1-2 Руки через стороны вверх наружу, подтянуться вверх за руками

3 - 4 дугами руки в стороны вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 5-6 раз.

- И.п. стойка ноги врозь, руки вперед

1- поворот туловища в право мах левой рукой вправо, правой назад за спину .

2- И.п.

3-4 то же, в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

- И.п. основная стойка

1- поднять плечи, руки вдоль туловища.

2- и.п.

3-4 то же. Повторить 6-8 раз.

И.п. основная стойка

1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться.

2- и. п.

3-4 то же в другую сторону. Выполнить 6-8 раз.

Мальчики: отжимания в упоре лежа. Начинать с количества повторений не до полного утомления; каждые 3–4 дня прибавлять по 1 разу.

Девочки: уделять внимание на растяжку.

И.п. сед руки сзади

1- наклон к правой ноге, ноги не сгибать в коленном суставе

2 И.п.

3-4 то же в лево. Повторить 6-8 раз

Вторым этапом нашей работы был формирующий эксперимент, который заключался в реализации дополнительного модуля направленный на формирование здорового образа жизни. После формирующего эксперимента также было проведено диагностирование по предложенным методикам в первом этапе эксперимента. Проведен сравнительный анализ и дана оценка эффективности дополнительного модуля.

## **3.2 Обсуждение результатов исследования**

### **Обсуждение результатов исследования в младшей школе школе**

До эксперимента 4% учеников имели высокий уровень осведомленности о здоровом образе жизни, после проведения педагогического эксперимента количество учеников имеющих высокий уровень увеличилось до 14%. Количество детей имеющих достаточный уровень осведомленности до эксперимента составляло 40%, после проведения педагогического эксперимента количество учеников увеличилось до 56%. А количество детей имеющих не достаточный уровень осведомленности сократилось с 52% до 30%.

Анкетирование и обработка результатов в контрольной группе показало, что перед проведением педагогического эксперимента ученики имеют следующие показатели: высокий уровень осведомленности имеют 8% учеников, достаточный уровень осведомленности – 44%, не достаточный

уровень осведомленности – 44% учеников и низкий уровень – 4%. После проведения педагогического эксперимента результаты анкетирования показали, что в контрольной группе количество учеников имеющих не достаточный уровень знаний сократилось на 8%, и количество учеников имеющих достаточный уровень осведомленности увеличилось на 8%.

Таким образом, подводя итоги педагогического эксперимента в младшей школе, мы пришли к следующим выводам:

1. За время проведения педагогического эксперимента произошел достоверный прирост результат в контрольных упражнениях «Челночный бег 3x10 м., с.» и «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз». Данные контрольные упражнения отражают уровень развития скоростных качеств и координационных способностей. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» прирост результатов оказался не достоверным.

2. Разработанный дополнительный модуль «Азбука здоровья» также положительно влияет на повышение уровня теоретических знаний об основных аспектах здорового образа жизни. В ходе проведения педагогического эксперимента мы наблюдали положительную динамику в уровне знаний детей о здоровом образе жизни.

### **Обсуждение результатов исследования в средней школе**

В результате проведенного предварительного тестирования в начале и конце педагогической практики было выявлено изменение основных показателей в сторону увеличения.

В начале эксперимента тестирования показало, 94,3% учащихся в контрольной и экспериментальной группе показали приблизительно одинаковые результаты физиологического состояния, что подтверждает следующие показатели. После экспериментального тестирования наивысших результатов учащиеся добились в поднимании туловища за 2 минуты. Прирост составил 8 раз. В процентном соотношении в 14,1%. Прирост результатов, показанный в таблице 2.3., свидетельствует в сторону незначительного увеличения по всем параметрам проведенных тестов. Рост

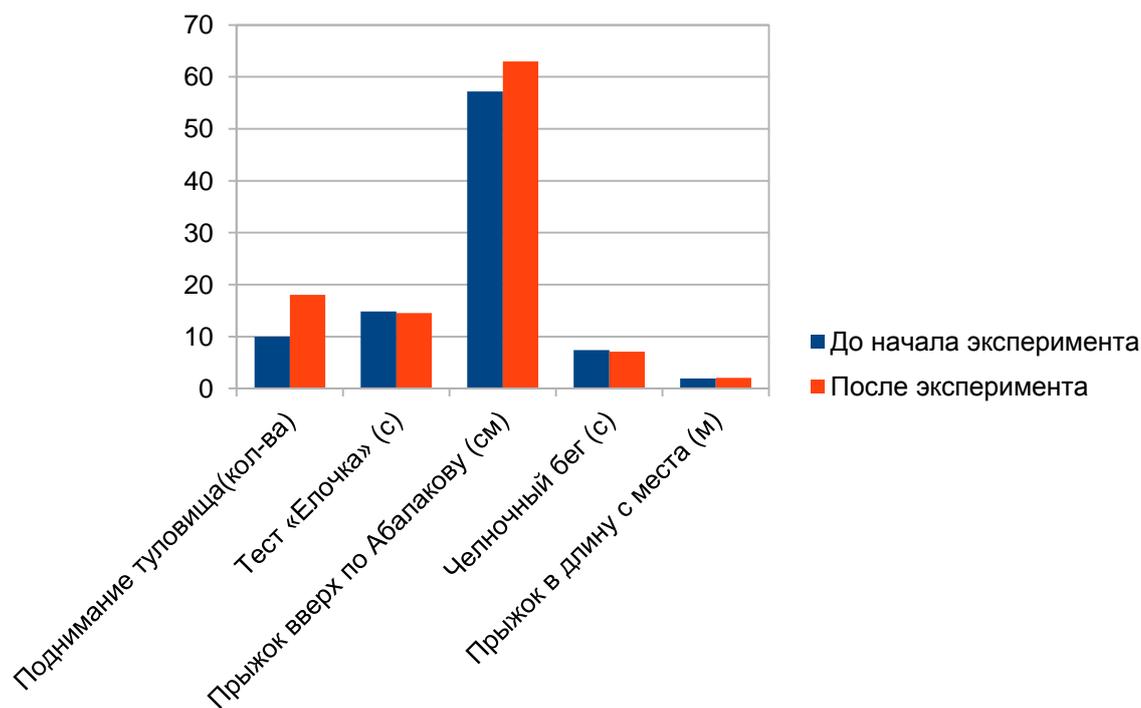
результатов произошёл в прыжках в длину с места - 4,4%, в «челночном беге» результат вырос до 2,8%. В остальных контрольных упражнениях рост не превысил одного процента. Тренировочный процесс учащихся проводился в запланированном режиме без акцента специальной деятельности на совершенствование физических способностей.

Таблица 2.3 - Прирост результатов физической подготовленности учащихся 9 класса и их процентное соотношение

Учащиеся 9 класса			
	показатели	прирост	процент
1	Поднимание туловища (кол-во)	8	14,1%
2	Тест «Ёлочка» (с)	0,3	0,1%
3	Прыжок вверх по Абалакову (см)	5,8	4,4%
4	«Челночный бег» (с)	0,3	2,8%
5	Прыжок в длину с места (м)	0,15	4,2%

№	Учащиеся средней школы	Прирост	Процент прироста
1	Поднимание туловища(кол-ва)	8	14,10%
2	Тест «Елочка» (с)	0,3	0,10%
3	Прыжок вверх по Абалакову (см)	5,8	4,40%
4	Челночный бег (с)	0,3	2,80%
5	Прыжок в длину с места (м)	0,15	4,20%

№	Учащиеся средней школы	До начала эксперимента	После эксперимента
1	Поднимание туловища(кол-ва)	10	18
2	Тест «Елочка» (с)	14,8	14,5
3	Прыжок вверх по Абалакову (см)	57,2	63
4	Челночный бег (с)	7,4	7,1
5	Прыжок в длину с места (м)	1,9	2,05



Важным показателем физической подготовленности учащихся явился результат: «прыжок в длину с места» показатель увеличился в среднем на 0,15 (см) у 7х и 9х классов, что соответствовало 4,2%.

По выявленным данным, характеризующим физическую подготовленность учащихся можно сказать, что увеличение длины прыжка в достаточной степени связано с тем, что большее внимание уделяется не только технической, но и кроссовой подготовке. Самый высокий результат прироста выявился при поднимании туловища, это свидетельствует о том, что у учащихся достаточный объём выполняемого упражнения в физической подготовленности.

По результатам повторно проведенного анкетирования, направленного на оценку индивидуального стиля жизни учащихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни, мы установили, что средний уровень оценки здорового образа жизни вырос на 3%, т.е. заинтересованность подростков занятиями физической культурой, регулярном посещении спортзала выросла.

Анализируя все полученные данные, констатируем, что одной из приоритетных задач образовательного учреждения является охрана и

укрепление здоровья детей. Для решения этой задачи в урочное и внеурочное время ученики привлекаются к занятиям различными видами спорта, к участию в спортивных секциях, соревнованиям районного и регионального уровня.

Главной причиной, препятствующей учащимся к формированию здорового образа жизни, является их ежедневная загруженность учебными предметами, личное время у них уходит на выполнение домашних заданий. Поэтому не все могут выделить время на физкультурные занятия и имеют недостаточную информированность о проведении самостоятельных занятий.

Для многих людей, в том числе и для нашей возрастной группы, физическая культура в целом представляет собой базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, - основа хорошего самочувствия и бодрого настроения.

Сегодня мы с сожалением можем констатировать факт того, что прошли времена, когда подростки тянулись в спортивные секции и на спортивные площадки, рассматривая занятия спортом как наиболее предпочтительную форму проведения досуга, но при умелой, корректной, методически верной организации уроков физической культуры, внеклассных массовых спортивных мероприятий, возможно, привлечь большее количество подростков, тем самым увеличивая здоровый генофонд нашей страны.

Имеет смысл пересмотреть содержание самих уроков физической культуры, ибо данный предмет психологически не удовлетворяет школьников, часть которых (35,2% мальчиков и 41,7% девочек) чувствуют себя на них недостаточно уверенно. Не случайно, по-видимому, 50% девочек и 29% мальчиков безразлично относятся к этому школьному предмету, что особенно заметно в старших классах. При этом физическая культура, по мнению учащихся, является единственным предметом в школьном обучении, по которому знания не являются столь важными (лишь одна треть

опрошенных школьников положительно оценивает учебник по физической культуре).

Комментируя полученные данные обучающихся 9-х классов, можно отметить положительную динамику в вопросе о том, что большая часть ребят все-таки с желанием и интересом посещает занятия, но некоторые из них работают только лишь на получение хорошей отметки, стараются «на аттестат», мыслей о связи физической культуры и здоровья не возникает. Остальная часть опрошенных (30,4%) составляют те, кто по медицинским показаниям не может заниматься в полную силу, а специальных коррекционных групп для таких детей не организовано в стенах школы. Они чувствуют свои неудачи на обычных уроках, нередко конфликты с учителями физической культуры; в 30,4% вошли и те, кто страдает вредными привычками, по преимуществу это дети из социально неблагополучных семей.

С целью решения задач физического здоровья школьников на уроках физической культуры и на внеклассных мероприятиях нами был проведен формирующий эксперимент по внедрению на уроках физкультуры авторской методики Вайнера, в результате проведения которых установили, что средний уровень оценки здорового образа жизни вырос на 3%, т.е. заинтересованность подростков занятиями физической культурой, регулярном посещении спортзала выросла.

Таким образом, для многих людей, в том числе и для нашей возрастной группы, физическая культура в целом представляет собой базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни. Сегодня при умелой, корректной, методически верной организации уроков физической культуры, внеклассных массовых спортивных мероприятий, возможно, привлечь большее количество подростков, тем самым увеличивая здоровый генофонд нашей страны.

### **Обсуждение результатов исследования в старшей школе**

В течение учебного года через систему классных часов и



		ЭКСП.	ЭКСП.			ЭКСП.	ЭКСП.
1	Продолжительность ночного сна (час)			6	Режим дня соблюдает, не соблюдает		
	10	95,1	98,0		Да	0	26,8
	8	4,9	2,0		Нет	100	73,2
	6	0					
2	Наличие дневного сна			7	Сколько раз питаетесь в день		
	Нет	14,3	8,2		2	3,8	1,2
	1 час	71,9	81,6		3	42,3	44,9
	2 часа	13,8	10,2		Более 3 раз	53,9	53,9
3	Часы выполнения домашних заданий			8	Что такое на Ваш взгляд здоровый образ жизни?		
	1	68,3	59,5		Не пить	10,3	12,8
	2	16,6	23,3		Не курить	12,6	18,3
	3	15,1	17,2		Не принимать наркотики	6,7	12,7
					Заниматься спортом	26,7	82,8
4	Продолжительность ежедневных прогулок (час)			9	Считаете ли Вы для себя необходимым поддерживать здоровый образ жизни		
	1	0	0		да	18,6	67,6
	2	6,5	8,5		нет	8,3	0,0
	3	18,3	20,6		частично	36,5	25,3
	4	24,6	28,9		Эта проблема меня пока не волнует	36,6	8,5
	Более 4 часов	56,6	42,0				
5	Занятия внешкольной физкультурой и спортом						
	Да	27,2	82,8				
	Нет	73,8	17,2				

Как видим из таблицы, результаты улучшились. Подростки больше стали уделять внимания здоровому образу жизни. Изменились показатели, такие как соблюдение режима дня с 0% до 28,8%, отношение к физической культуре с 27,8 до 82,8% и сочли нужным поддерживать здоровый образ жизни почти все.

Таким образом, в группе А участников эксперимента не осталось, в

группе Б участников эксперимента осталось - 16 (53,3%), количество участников уменьшилось на 20%. В группе В количество участников увеличилось на 26,6% и стало 14 (46,7%) подростков.

На вопрос о вредных привычках показатели стали такими (см. Таблица 11).

Таблица 11. Наличие вредных привычек у подростков.

№	Вредные привычки	Не имеет		Имеет	
		до экспер.	после экспер.	до экспер.	после экспер.
1	Группа А	0	0	100,0	50,0
2	Группа Б	19,2	19,2	81,8	63,2
3	Группа В	66,7	66,7	33,3	13,2

Как видим из таблицы наличие вредных привычек после эксперимента у подростков сократилось почти в два раза, а это значит что подростки заинтересованы в здоровом образе жизни.

На рисунке 4 проследим динамику сокращения наличия вредных привычек.

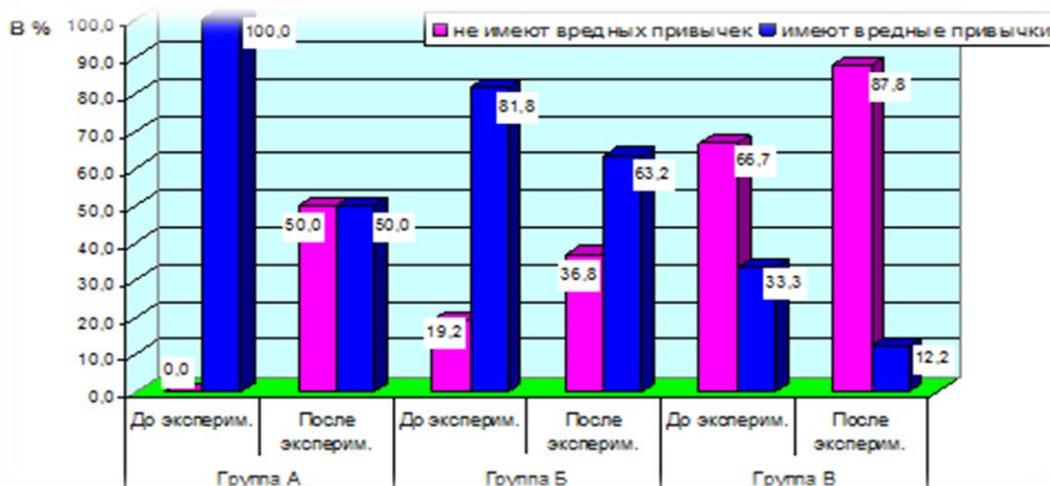


Рисунок 4. Наличие вредных привычек у подростков до и после эксперимента.

Из рисунка хорошо видно, что в группе А до эксперимента все подростки имели вредные привычки, после эксперимента от вредных привычек 50,0% подростков отказались от вредных привычек. В группах Б и В так же многие подростки отказались от вредных привычек. По методике «Определение физических возможностей» результаты так же стали выше

(См. Таблицу 12). В графическом виде физические возможности подростков до и после эксперимента см. Рисунок 5.

Сравнительный анализ физической подготовки показывает, что уровень физической подготовленности, повышается по каждому виду испытаний. Сочетая занятия физической культурой с общефизической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

Таблица 12. Физическая активность подростков до и после эксперимента

№ п.п.	Наименование теста	Средний балл до эксперим.	Средний балл после эксперим.
1	Прыжки в длину		
	Группа А	2,5	3,0
	Группа Б	4,1	4,5
	Группа В	4,6	5,0
2	Приседание		
	Группа А	2,5	4,0
	Группа Б	3,9	4,5
	Группа В	4,8	5,0
3	Бег		
	Группа А	2,5	3,0
	Группа Б	3,8	4,1
	Группа В	3,3	4,3
4	Подъем туловища		
	Группа А	3,0	3,5
	Группа Б	3,8	4,4
	Группа В	4,2	4,6
5	Средний балл по тесту		
	Группа А	2,6	3,4
	Группа Б	3,9	4,3
	Группа В	4,2	4,8

Как видно из таблицы средний балл физических возможностей стал выше, что еще раз доказывает эффективность дополнительного модуля.

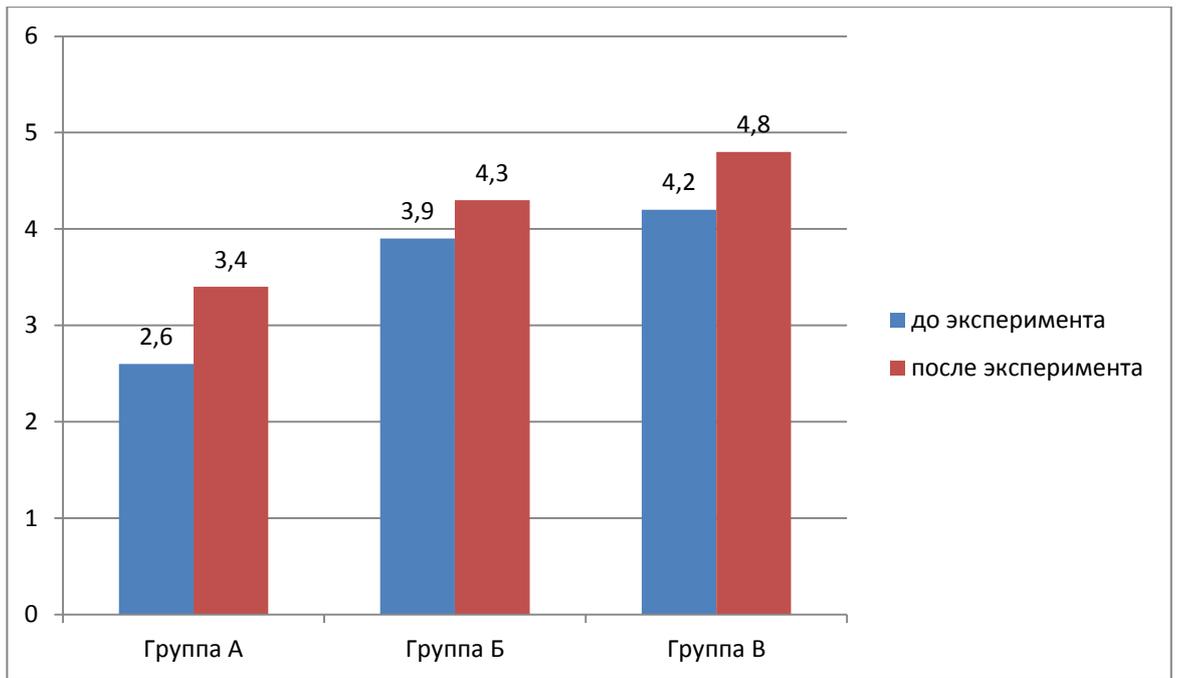


Рисунок 5. Физические возможности до и после эксперимента.

И так из проведенного исследования следует, что практическое применение дополнительного модуля, направленный на формирование здорового образа жизни подростков положительно влияет на отношение подростков к здоровому образу жизни. Развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков.

К примеру, чем лучше у подростка будет развита быстрота, тем быстрее он будет пробегать короткие дистанции, быстрее сможет вести мяч, играя в футбол, быстрее перемещаться в любых других играх, то есть высокий уровень развития быстроты будет положительно сказываться на выполнении конкретных физических упражнений. Тоже можно сказать о развитии силы и выносливости. Значит, развивать эти качества нужно в первую очередь в плане общей физической подготовки, используя для данной цели соответствующие наиболее эффективные средства.

После реализации дополнительного модуля участниками эксперимента при анализе открытых вопросов анкеты был выделен ряд составляющих

здорового образа жизни, характеризующих с точки зрения испытуемых данный феномен.

Так, испытуемые указывали чаще всего, на такие аспекты здорового образа жизни, как:

- занятия спортом, отсутствие пристрастия к наркотикам, осмысленная жизнь, общение с природой,
- положительное отношение к себе, гармоничные отношения в семье, ощущение счастья, отсутствие пристрастия к алкоголю,
- умеренное употребление алкоголя, правильное питание, духовная жизнь, гармония с собой, отсутствие привычки к курению,
- саморазвитие, отсутствие беспорядочной половой жизни,
- закаливание, гигиена, оптимистичное отношение к жизни, деятельность на пользу обществу, режим дня.

Сюда же некоторые испытуемые относили материальное и физическое благополучие, и здоровье окружающих, рассматривая их как причины здоровья, чего не наблюдалось до эксперимента.

Такая последовательность составляющих здорового образа жизни, перемещение отсутствия вредных привычек на более нижние позиции можно рассматривать как способствование программы расширению представлений о здоровом образе жизни, не ограничению его исключительно занятиями спортом и отсутствием вредных привычек.

Обнаружено, что большая часть испытуемых, после эксперимента считает здоровый образ жизни необходимым.

Было определено, что, чем менее реализованным считают испытуемые здоровый образ жизни, тем чаще возникает у них желание к ведению более здорового образа жизни

В результате исследования установлено, что основными причинами, осознания ответственности за собственное здоровье перед собой и обществом, формирование установки на здоровый образ жизни, являются:

- беседы, притчи как модели, закрывающие промежуток между личным

опытом и опытом человеческого бытия; истории, предлагающие структуру перехода к переживанию жизни и опыта;

- прояснение актуальных чувств и переживаний, личностного смысла сказанного;
- обратная связь между участниками группы;
- объективация участниками и «ведущим» личностных ценностей и их смыслов.

Кроме того, видно, что вышеперечисленные условия наряду с рефлексией, эмпатией, эмоционально окрашенным сопереживанием являются также и механизмами процесса становления ценностного отношения к здоровью у подростков.

Таким образом, дополнительный модуль направлен на формирование здорового уровня жизни, обеспечивает положительные сдвиги в оценках по показателям интенсивности отношения к здоровью.

То есть участие подростков в дополнительном модуле существенно изменило компоненты отношения к формированию здорового образа жизни и способствовало переходу «ценности здоровья» в ранг личностного. На высоком уровне доверительной вероятности выраженность этих изменений достоверно преобладает по эмоциональному показателю отношения к здоровью.

Таким образом, при развитии отношения к здоровому образу жизни качественно меняется его структура, причем наибольшие отличия характерны для поступочного и эмоционального компонентов, при этом растет степень согласованности компонентов.

В аспекте социально-педагогических условий становления здорового образа жизни подростки ценностной стадии нуждаются со стороны взрослых в педагогической поддержке, определяющей становление их убежденности, уверенности в выборе социального и профессионального будущего. Это, в свою очередь, вписывается в социальные условия становления здорового образа жизни относительно соответствия выборов подростков социальным

ожиданиям взрослых от подрастающего поколения, которое должно быть здоровым, социально адаптированным, профессионально сориентированным и способным обеспечить благоприятную репродукцию и генофонд.

## Заключение

**1. В результате теоретического анализа научно – методической литературы выявлено, что здоровьесбережение необходимо формировать, начиная с раннего детства. и литературных осуществлялся целью разработанности проблемы специальной литературе теоретического целесообразности здорового жизни обучающихся средствами воспитания.**

Выявление основных компонентов формирования образа жизни и его влияние на здоровье в процессе занятий физической культурой являлось основной данной работы.

При изучении специальной литературы, документально было выявлено, что наиболее эффективно процесс формирования здорового образа жизни осуществляется с учетом возрастных периодов развития школьников.

**Так в младшей школе** в образовательном процессе на уроках физической культуры рассматриваются задачи, направленные на:

- ознакомление и привитие гигиенических норм и правил,
- укрепление своего здоровья.

**В средней школе** задачи физического воспитания формулируются как:

- расширение знаний о здоровом образе жизни,
- умение определять состояние своего здоровья, поддержание здорового образа жизни.

**В старшей школе** к задачам, отвечающим за формирование здорового образа жизни относятся:

- вовлечение школьников в физкультурно-массовые движение,
- формирование самостоятельных навыков, отказ от вредных привычек.

В работе студентами-исследователями было принято решение разработать алгоритм формирования здорового образа жизни с учетом возрастных

особенностей школьников средствами физической культуры, спорта и туризма в виде дополнительного модуля «Азбука здоровья».

**2. В ходе создания дополнительного модуля «Азбука здоровья»** последовательно для каждого возрастного периода (младшая, средняя и старшая школа) были разработаны мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни школьников.

Так, в **младшей школе** проводились следующие мероприятия:

- беседы ( мой организм, опасности рядом с нами, вредные привычки)
- физкультурно – массовые мероприятия, подвижные игры, веселые старты ( гуси – лебеди, городки и др.)
- тестирования
- принятие нормативов до эксперимента и после эксперимента

**Для средней школы:**

- беседы, лекции ( своего ,Самопознание ощущение, и и др. )
- физкультурно – массовые мероприятия, походы, экскурсии.
- оформление стендов
- проведение конкурсов

**Для старшей школы:**

- беседы, лекции, семинары (ролевая игра «суд над фаст-фудом», вопросы о рациональном питании и др. )
- физкультурно – массовые мероприятия ( соревнования, дни здоровья)
- диагностика здоровья обучающихся
- тестирование
- принятие нормативов до эксперимента и после эксперимента.

### **3. В результате реализации дополнительного модуля «Азбука здоровья» в образовательном процессе школы произошли следующие изменения:**

#### **В младшей школе**

Оценивая эффективность применения и влияния дополнительного модуля «Азбука здоровья» в учебно-образовательном процессе учеников 2 класса на показатели уровня физической подготовленности нами было установлено, что данный дополнительный модуль оказывает положительное воздействие на повышение уровня физической подготовленности обучающихся младшей школы.

При проведении педагогического эксперимента мы оценивали уровень теоретических знаний о здоровом образе жизни. Для этого мы в начале и конце педагогического эксперимента проводили анкетирование учеников. Анкетирование и обработка результатов в контрольной группе показали, что перед проведением педагогического эксперимента ученики имеют следующие показатели: высокий уровень осведомленности о здоровом образе жизни имеют 2 человека (8%) учеников, достаточный уровень осведомленности – 10 человек (44%), недостаточный уровень осведомленности – 10 человек (44%) учеников и низкий уровень – 1 человек (4%). После проведения педагогического эксперимента результаты анкетирования показали, что в контрольной группе количество учеников, имеющих недостаточный уровень знаний сократилось на 2 человека (8%), и количество учеников имеющих достаточный уровень осведомленности увеличилось на 2 человека (8%).

В экспериментальной группе в ходе проведения педагогического эксперимента динамика уровня теоретических знаний об основах здорового образа жизни сложилась следующим образом. До эксперимента 1 человек (4%) учеников имели высокий уровень осведомленности о здоровом образе жизни, после проведения педагогического эксперимента количество учеников имеющих высокий уровень увеличилось до 3 людей (14%). Количество детей, имеющих достаточный уровень осведомленности, до

эксперимента составляло 9 человек(40%), после проведения педагогического эксперимента количество учеников увеличилось до 12 человек (56%). А количество детей, имеющих недостаточный уровень осведомленности, сократилось с 12 человек (52%) до 7 человек (30%).

### **В средней школе:**

Оценивая эффективность применения и влияния дополнительного модуля «Азбука здоровья» в учебно-образовательном процессе обучающихся средней школы на показатели уровня физической подготовленности нами было установлено, что данный дополнительный модуль оказывает положительное воздействие на повышение уровня физической подготовленности .

До эксперимента 1 чел. (4%) имел высокий уровень осведомленности о здоровом образе жизни; после проведения педагогического эксперимента количество учеников имеющих высокий уровень увеличилось до 3 чел. (14%). Количество детей, имеющих достаточный уровень осведомленности до эксперимента составляло 9 человек (40%); после проведения педагогического эксперимента количество учеников увеличилось до 13 человек (56%). А количество детей, имеющих недостаточный уровень осведомленности, сократилось с 12 человек(52%) до 7 ( 30%)

### **В старшей школе:**

Подростки стали внимания образу. Изменились, такие: соблюдение режима дня с 2 человек (0% ) до 9 человек (28,8%), к культуре с 8 человек (27,8% ) до 24 человек (82,8%) сочли поддерживать здоровый образ жизни.

Таким образом , в контрольной группе А эксперимента осталось 0 человек, в контрольной группе Б участников осталось - 16 (53,3%), участников на 20%. В экспериментальной группе В количество увеличилось 26,6% и 14 (46,7%) подростков.

Итак, результаты проведенного эксперимента показывают, практическое применение дополнительного модуля, направленного на формирование здорового образа жизни обучающихся и положительного

влияния на организм подрастающего поколения. Развивая физические качества, мы совершенствуем функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков.

В целом можно утверждать, что применение авторского дополнительного модуля «Азбука здоровья» положительно влияет на формирование здорового образа жизни школьников.

Гипотеза подтверждена.

Данный дополнительный модуль рекомендуется к использованию для формирования здорового образа жизни детей и подростков.

**Список использованных источников**

1. Буре, Р.С. Воспитатель и дети: учебник для студентов вузов / Р.С. Буре, Л.Ф. Островская. – 2-е изд.– М.: Ювента, 2016. – 412 с.
2. Евдокимова Е.С. проектирование как здоровьесберегающие технологии в ДОУ//управление ДОУ. – 2016. – 256 с.
3. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 256 с.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология: учеб. пособие для вузов / Э.Н. Вайнер. – 3 – е изд. – М.: Флинта, 2017. – 412 с.
5. Виноградов, Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / Д.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 2015. – 247 с.
6. Всемирная организация здравоохранения, Занимательная энциклопедия человека / ВОЗ, Факторы, влияющие на здоровье человека / глава 4, – 2015. – 247 с.
7. Войцехович, Б.А. Общественное здоровье и здравоохранение / Б.А. Войцехович. – Краснодар, 2016. – 256 с.
8. Гирич, Л.М. Формы работы детского сада с семьёй // Л.М. Гирич – Дошкольное воспитание, 2017. - №7. – С. 85
9. Гогоберидзе, А.Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения / А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева. – М.: Просвещение, 2014. – 369 с.
10. Дубровский, В.И. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2015. – 254 с.
11. Жулина, Г.В. К Проблемам здоровья и здорового образа жизни человека // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях – Г.В. Жулина. – Ставрополь: Издательство СГУ, 2016. – 257 с.

12. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб.: Петрос, 2015. – 257 с.
13. Капалыгина, И.И. Формирование навыков здорового образа жизни? Педагогическая поддержка – 2016. - №4. – С. 85
14. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для вузов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 2016. – 412 с.
15. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма. – М.: Просвещение, 2016. – 474 с.
16. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для вузов / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под общ. ред. С.А. Козловой. – М.: Владос, 2016. – 255 с.
17. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студентов / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Академия, 2016. – 257 с.
18. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины, определения / В.В. Колбанов. – СПб.: Деан, 2016. – 522 с.
19. Крючкова, В.А. Содержание и формы пропаганды здорового образа жизни / В.А. Крючкова, М.В. Сандлер. – М.: Просвещение, 2016. – 274 с.
20. Кудрявцев, В.Г., Егоров, Г.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В.Г. Кудрявцев, Г.Б. Егоров. – М.: Линка – Пресс, 2016. – 274 с.
21. Лебедева, Н.Т. Формирование здорового образа жизни старших дошкольников / Н.Т. Лебедева – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2016. – 257 с.
22. Монтель, М. Занимательная энциклопедия человека / М. Монтель, Здоровье и болезни человека / глава 6, – 2016. – 257 с.
23. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Просвещение, 2016. – 257 с.

24. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста // Н. В. Нежина– Дошкольное воспитание, 2016. - №4. – С. 28
25. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: пособие для воспитателей / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 257 с.
26. Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ / Т. С. Овчинникова. – СПб.: КАРО, 2016. – 257 с.
27. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 257 с.
28. Панько, Е.А. Психологическое здоровье дошкольника: как обрести его в семье / Е.А. Панько, Е.П. Чеснокова. – Минск.: БГАТУ, 2016. – 274 с.
29. Пищаева, М.В. Основы нравственного здоровья: Учебное пособие/ М.В. Пищаева, С.В. Денисова.– АГПИ им. А.П. Гайдара – Арзамас, 2016. – 274 с.
30. Подласый, И.П. Педагогика: учеб. пособие для вузов / И.П. Подласый. – М.: Владос-пресс, 2016. – 257 с.
31. Правосудов, В.П. Физическая культура и здоровье / В.П. Правосудов. – М.: Академия, 2015. – 201 с.
32. Расновский, Е.Г. Основные составляющие здорового образа жизни / Е.Г. Расновский, Г.И. Мельник.– М.: Просвещение, 2016. – 257 с.
33. Савчук А.Н. , Волохина В.С. Теория и методика физического воспитания школьников: учебное пособие / А.Н.Савчук., В.С.Волохина – М.: Издание для высших учебных заведений «Университетская книга»- 2014.
34. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2016. – 257 с.
35. Сташевская, Н. Тело и душа в гармонии. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Н. Сташевская // Пралеска. – 2016. – №5. – С. 42-45.

36. Татарникова, Л.Г. Валеология – основа безопасности жизни ребенка / Л.Г. Татарникова.– СПб.: Петрос, 2016. – 412 с.
37. Терпугова, Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста / Е. А. Терпугова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 258 с.
38. Учебная программа дошкольного образования. – Минск: Аверсэв. 2016. – 274 с.
39. Фролова, Е. В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников / Е. В. Фролова, К. И. Шишкина // Начальная школа плюс до и после. – 2017.– № 10. – С.17-21.
40. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику / В.А. Шишкина, М. В. Мащенко. – М.: Просвещение, 2016. – 369 с.
41. Шишкина, В. А. В детский сад – за здоровьем / В. А. Шишкина. – Минск: Зорны верасень, 2016. – 258 с.
42. Шнейдер, О.С. Формирование здорового образа жизни у детей 5-7 лет в процессе физкультуры на оздоровительной деятельности. Хабаровск, 2016. – 274 с.

## Приложение начальной школы

### Приложение 1

Анкета ЗОЖ для учащихся 1-4 классов.

**1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?**

А) Мыло

Б) Мочалка

В) Зубная щётка

Г) Зубная паста

Д) Полотенце для рук

Е) Полотенце для тела

Ж) Тапочки

З) Шампунь

**2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.**

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

**3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:**

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

**4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:**

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

**5. Как часто ты принимаешь душ?**

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

**6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?**

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Ключ к анкете ЗОЖ для учащихся 1-4 классов

**ВОПРОС № 1.**

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

**ВОПРОС № 2.**

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

### **ВОПРОС № 3.**

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

### **ВОПРОС № 4.**

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

### **ВОПРОС № 5.**

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

**ВОПРОС № 6.**

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

**Подведение итогов**

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

## Приложение средней школы

### Приложение 1

ТЕСТЫ О ЗДОРОВЬЕ.

УДЕЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?

Вы себе задавали вопрос, ведете ли Вы здоровый образ жизни? Если нет, то Вам стоит задуматься.

Пренебрегать собственным здоровьем ни в коем случае нельзя. Здоровье — это та ценность, которую нельзя купить за деньги. Ваше самочувствие полностью зависит только от Вас. Этот тест поможет определить, насколько высоко Вы цените собственное здоровье. Выберите один из трех предложенных Вам ответов.

1. Иногда ваши конечности немеют так, что Вы их просто не чувствуете?

- а) иногда такое случается;
- б) не припомню такого;
- в) бывает, но очень редко.

2. Часто ли Вас в последнее время что-нибудь беспокоит?

- а) чаще, чем обычно;
- б) раньше такое уже случалось;
- в) никогда ничего не беспокоило.

3. Чтобы не испортить зрение Вы смотрите телевизор не больше часа в день?

- а) нет, я пока не опасаюсь за свое зрение;
- б) нет, но вижу хуже;
- в) стараюсь поменьше смотреть телевизор.

4. Бывают ли у Вас боли в области сердца?

- а) особенно в последнее время;
- б) бывают, но не особенно часто;
- в) не помню такого.

5. Вы плохо спите и по утрам чувствуете себя совершенно разбитым?

- а) совершенно верно;
- б) нет, у меня совершенно здоровый сон;
- в) бывает и такое.

6. Случается ли такое, что Вы себе просто не находите места?

- а) да, такое случается;
- б) только если есть причина;

в) такого не случилось.

7. В последнее время у Вас совсем пропал аппетит?

а) нет, у меня всегда отменный аппетит;

б) к сожалению это так;

в) увы, иногда случается.

8. Задумываетесь ли Вы о состоянии своего здоровья?

а) никогда;

б) если только что-то серьезно беспокоит;

в) очень часто.

9. Вы все время опасаетесь подцепить какую-нибудь заразу?

а) нет, я за это нисколько не беспокоюсь;

б) только если есть реальная угроза;

в) да, я этого боюсь.

10. Вас часто беспокоит мигрень?

а) редко, но случается;

б) вообще не беспокоит;

в) практически постоянно.

ключ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а. 3 3 1 3 3 3 1 1 1 1

б. 1 2 3 2 1 2 3 2 1 1

в. 2 1 2 1 2 1 2 3 3 3

Подсчитайте количество баллов, используя ключ.

10—16 баллов. Вам чаще следует обращать внимание на собственное здоровье. Ваше пренебрежительное отношение к здоровью может стоить Вам очень дорого. Чтобы жить полноценной жизнью, необходимо хоть чуточку прислушиваться к собственному организму и обеспечивать себе хорошее самочувствие.

17—24 балла. По большому счету Ваше отношение к здоровью вполне разумное, но стоит больше времени проводить на свежем воздухе и в спортивном зале. Не стоит также все свое свободное время проводить в кабинете врача, но и пренебрегать его советами тоже не стоит.

25—30 баллов. В Вашей щепетильности по отношению к собственному здоровью

никто не усомнится. Но врачи не всегда смогут Вам помочь. Дело не в Вашем слабом здоровье, дело — в нервном напряжении. Разберитесь в своих отношениях с окружающими и почувствуете себя гораздо лучше. Все, что Вам необходимо на сегодняшний день, — это уют и спокойствие.

#### ВЫ ОБЕСПОКОЕНЫ СВОИМ САМОЧУВСТВИЕМ?

Никто из нас не любит посещать врачей, однако порой иначе нельзя. В большинстве случаев в наших проблемах виноваты мы сами. Побеспокоиться о своем здоровье заранее мы забываем, поэтому последствия нас огорчают. Следите ли Вы за своим здоровьем, покажет этот тест. Из трех предложенных Вам ответов выберите один, который наиболее Вам подходит.

1. Читаете ли Вы такие журналы, как «Здоровье»?

- а) конечно;
- б) если на глаза попадает;
- в) мне это незачем.

2. Вы относитесь к людям, которые с маниакальным усердием пекутся о своем здоровье?

- а) скорее всего да;
- б) ни в коем случае;
- в) нет, но я завидую таким людям.

3. Вы знаете, что неудобная обувь совсем не прибавит здоровья Вашим ногам; будете ли Вы носить красивую, но неудобную обувь?

- а) нет, главное, чтобы было удобно, а красота потом;
- б) красота требует жертв;
- в) только на «выход».

4. По утрам встаете ли Вы сразу или любите «повалиться»?

- а) люблю понежиться;
- б) люблю «повалиться», но у меня редко появляется такая возможность;
- в) встаю сразу

5. Вы занимаетесь спортом или физкультурой?

- а) очень редко;
- б) занимаюсь, но не регулярно;
- в) занимаюсь регулярно.

6. Вы любите вкусно покушать?

- а) конечно, а кто не любит;

- б) люблю, но главное, чтобы пища была полезная;
- в) я неприхотливый человек в еде.

7. Хватит ли у Вас терпения заниматься для оздоровления целый год физкультурой?

- а) безусловно, для своего хорошего самочувствия я сделаю все, что угодно;
- б) нет, меня хватит ненадолго;
- в) с трудом, но, наверное, смогу.

8. Вы принимаете витаминные добавки?

- а) такое бывает;
- б) регулярно;
- в) не принимаю.

9. Вы пытались скинуть лишний вес с помощью диет?

- а) нет, я диетам не доверяю;
- б) я и сейчас на диете;
- в) мне это совершенно не нужно.

10. Вы что-нибудь предпринимаете, чтобы выглядеть лучше?

- а) конечно;
- б) иногда что-то на меня такое находит;
- в) нет, все отдаю на волю времени.

#### КЛЮЧ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а 1 1 1 3 3 2 1 2 2 2

6 2 3 3 2 2 13 111 В3221

1 3 2 3 3 3

Пользуясь ключом, подсчитайте общее количество баллов.

14 и менее баллов. Вы много внимания уделяете своему самочувствию и результат, как говорится, налицо. Вы просто пышете здоровьем. Врача посещаете очень редко, и только для профилактики. Продолжайте следить за своим здоровьем, тогда хорошее самочувствие не покинет Вас до глубокой старости.

15—24 баллов. Ваше стремление заняться оздоровлением мимолетно. Нельзя сказать, что Вы больны, но здоровым человеком Вас тоже не назовешь. Больше времени уделяйте своему здоровью и Вы будете в хорошей форме.

25 и более баллов. Пора бы Вам заняться собой. Если Вы чувствуете себя хорошо, то это ненадолго. Если не одумаетесь, то через несколько лет будете постоянным посетителем у всевозможных врачей. Кстати, никогда не пренебрегайте советами докторов. Но не все еще потеряно, подумайте над этим.

#### ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ?

Как часто мы желаем другим: здравствуйте, на здоровье. Действительно, хорошее здоровье — это хорошая работоспособность и замечательное настроение. Не стоит относиться к собственному здоровью легкомысленно. Многие из нас изо дня в день губят своё здоровье, тем самым обрекая себя на незавидную долю быть постоянным посетителем медучреждений. С помощью этого теста Вы можете определить, насколько Вы щепетильно относитесь к собственному здоровью. Выберите один из трёх ответов, который больше всего Вам подходит.

1. Делаете ли Вы зарядку каждое утро?

- а) не всегда;
- б) не делаю никогда;
- в) конечно, делаю регулярно.

2. Спешите ли Вы принять таблетку, если Вас что-то беспокоит?

- а) если боль действительно невыносима;
- б) да, принимаю сразу, если чувствую себя неважно;
- в) почти никогда не принимаю.

3. Злоупотребляете ли Вы кофе или крепким чаем?

- а) я пью регулярно;
- б) только по утрам;
- в) стараюсь не злоупотреблять.

4. Легко ли Вашим домашним вывести Вас из равновесия?

- а) да, и очень легко;
- б) нет, это очень сложно;
- в) зависит от обстоятельств.

5. Если бы у Вас была возможность, поменяли бы Вы место работы?

- а) нет, я очень доволен своим местом;
- б) не знаю, наверное, нет;
- в) да, с большой радостью.

6. Состоите ли Вы на диспансерном учете у врача по какому-либо поводу?

- а) да, и достаточно давно;

- б) нет;  
 в) даже не знаю.
7. Вы выкуриваете больше половины пачки в день?  
 а) нет, гораздо меньше;  
 б) да, где-то так;  
 в) я совсем не курю.
8. Вы питаетесь регулярно?  
 а) нет, как получается;  
 б) да, безусловно;  
 в) стараюсь.
9. Вы сторонник активного отдыха?  
 а) по крайней мере, мне так кажется;  
 б) наверное, нет;  
 в) конечно.
10. Довольны ли Вы своей сексуальной жизнью?  
 а) вполне;  
 б) иногда;  
 в) совсем не доволен.

#### КЛЮЧ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 а 2 2 1 1 3 1 2 1 2 3  
 б 1 1 2 3 2 3 1 3 1 2  
 в 3 3 3 2 1 2 3 2 3 1

Для удобства подсчета баллов воспользуйтесь ключом.

15 и менее баллов. С таким отношением к собственному здоровью Вы можете его лишиться. Рационально используйте свое время и уделите внимание здоровью.

Прислушайтесь к советам врачей и бросьте курить, тогда, может, Ваше самочувствие не будет ухудшаться.

16—24 балла. Все что Вам надо — свежий воздух, движение и здоровая пища, также не мешало бы избавиться от пагубных привычек. Запомните, что здоровье — великое богатство. И никакая работа и никакие деньги не заменят Вам хорошего самочувствия.

25 и более баллов. Поздравляем, у Вас отменное здоровье. Вы много уделяете этому внимания и это себя оправдывает. С таким здоровьем, как у Вас, доживете до старости и

не узнаете, что такое болезни. Так что можете не беспокоиться и время от времени позволяйте себе отдохнуть и расслабиться.

## Приложение 2

Значение овощей и фруктов в рационе

Изучение устойчивости витамина С

Цель работы: убедиться в нестойкости витамина С.

Оборудование: штатив с пробирками, спиртовка, держатель для пробирок, пипетка, часы с секундной стрелкой.

Реактивы и материалы: сок из разных сортов яблок, дистиллированная вода, крахмальный клейстер, раствор йода.

### ХОД РАБОТЫ

1. Раствор йода (аптечный) разведите водой до цвета крепкого чая.
2. Добавьте к раствору немного крахмального клейстера до получения синей окраски.
3. Смешайте в пробирке 1 мл яблочного сока и 2 мл воды.
4. К полученному раствору сока по каплям добавляйте приготовленный синий раствор йода с крахмалом. Поставьте пробирку в штатив и наблюдайте, через сколько времени раствор обесцветится (1-2 мин). Если раствор йода не обесцветился, значит в яблочном соке мало аскорбиновой кислоты (витамина С).
5. Повторите опыт с неразбавленным соком. Если и в этом случае окраска реактива сохранится, то витамина С в исследуемом растворе нет.
6. Прокипятите яблочный сок и вновь повторите опыт.
7. Почему при приготовлении соков нежелательно пользоваться металлической тёркой?
8. Почему овощи и фрукты полезнее есть сырыми, а не варёными?

Изучи и выполняй основные правила рационального питания

Учащимся необходимо:

- ежедневно употреблять 1 - 2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30 - 50 г) или сыр (5-10 г или 10- 20 г через день);
- ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
- сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.— до 10 - 15 г в день);
- ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
- использовать в питании рыбу и морепродукты;

- ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов);
- стремиться использовать в питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
- широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;
- стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и др. форм «fast-foods»

Оптимальный режим питания— это...

4 – 5 - разовое питание с интервалами приёма пищи в 3-4 часа. Приём пищи в одни и те же часы.

Продолжительность обеденной трапезы не менее 20 минут. Соответствие основных пищевых продуктов в суточном рационе пропорции : 1 часть белков, 1 часть жиров и 4 части углеводов.

Распределение калорийности питания в течение дня соответствует следующей пропорции :  
: завтрак— 25%, обед – 35%, полдник –15%, ужин —25%.

## Приложение старшей школы

### Приложение 1

Анкета «Отношение подростков к здоровому образу жизни»

№ п.п	Наименование вопроса	№ п.п	Наименование вопроса
1	Продолжительность ночного сна (час)	6	Режим дня соблюдает, не соблюдает
	10		Да
	8		нет
	6	7	Сколько раз питаетесь в день
2	Наличие дневного сна		1
	Нет		2
	1 час		3
	2 часа	Более 3 раз	
3	Часы выполнения домашних заданий	8	Что такое на Ваш взгляд здоровый образ жизни?
	1		Не пить
	2		Не курить
	3		Не принимать наркотики
4	Продолжительность ежедневных прогулок	9	Заниматься спортом
	1		Считаете ли Вы для себя необходимым поддерживать здоровый образ жизни
	2		да
	3		нет

	4		частично
	Более 4 часов		Эта проблема меня пока не волнует
5	Занятия внешкольной физкультурой и спортом		
	Да		
	Нет		

## Приложение 2

Тест «Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам»

Тест «прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Определяется прыжка с двух ног в см. Для этого теста целесообразно в спорт зале разметить краской место - черту, от которой будет выполняться прыжок, и перпендикулярную ей черту с размеченными делениями через 1 см для определения длины прыжка. При тестировании дается три попытки.

Характерной особенностью возрастного развития движений по прыжкам с места в длину является то, что достижения юношей и девочек нарастают неравномерно. Небольшая величина прыгучести и равномерное увеличение результата в младшем возрасте от 8 до 13 лет (106.0 - 146.2 см у девочек и 119.8 - 184.2 см у юношей), с 13-летнего возраста у юношей прыгучесть резко увеличивается (194.1 - 216.5 см), тогда как у девочек (152.9 - 170.7 см) увеличивается незначительно. Эти половые различия сохраняются в последующие годы, у юношей результаты достоверно увеличиваются, достигая 216.5 см, а у девочек только 170.7 см.

Полученные данные позволяют сделать практические выводы, связанные с контрольными упражнениями по прыжкам для учебных занятий на уроках. Постепенное равномерное повышение требований по прыжкам не совпадают с фактическими возможностями школьников, особенно девочек. Потому для юношей с 14 лет требования к прибавке длины прыжка должны быть несколько меньше по сравнению с другими возможностями.

У девочек же последовательное повышение возможно до 14 лет. А далее, с 15 лет и старше очень необходимо сохранить уровень достигнутый к этому возрасту результатов (при двух часах в неделю на уроки физической культуры).

Отлично - выполнение норматива

Плохо не выполнение норматива

Приседания. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое, и после нагрузки, то есть определить процент учащения пульса.

Методика: Подсчитать пульс в покое. В медленном темпе сделать 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямым. После приседаний снова подсчитать пульс.

Частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за  $X$ . К примеру, пульс до нагрузки за 10 с был равен 12 (ударам (100%)), а после выполнения нагрузки за 10 с на 1-й минуте восстановления - 20 ударам.

Сопоставляется пропорция и рассчитывается процент учащения пульса  $X$  по формуле:

$$(20-12) \times 100\%$$

$$X = 12 = 67\%.$$

Увеличение пульса после нагрузки на 25% и менее считается отличным, на 25-50% - хорошим, на 50-75% - удовлетворительным и свыше 75% - плохим. Удовлетворительные и плохие оценки свидетельствуют о том, что сердце совершенно не тренировано.

Тест «бег на 1000 метров» (для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Время засекают с точностью до 0.1 сек.

В целях обеспечения медицинской безопасности тестированию обязательно должны предшествовать подводящие упражнения:

Бег всей дистанции по отрезкам в интервальном режиме (5 раз по 200 м с пятиминутным интервалами отдыха (частота сердечных сокращений) ЧСС 120 – 140 уд/мин);

Бег всей дистанции по отрезкам в интервальном режиме 5 раз по 200 м с уменьшающимися интервалами отдыха и постепенным увеличением интенсивности ЧСС от 120 - 140 уд/мин до 150 - 170 уд/мин);

Контрольные прикидки с учетом времени бег всей дистанции с постепенно возрастающей интенсивностью: от 50% до 75% от максимума и ЧСС от 120 - 140 уд/мин до 150 - 170 уд/мин.

Контрольные прикидки. Разрешается в процессе бега, в случае утомления, переходить на ходьбу.

Оценки:

отлично - ЧСС 120 - 140

хорошо - ЧСС 150-170

удовлетворительно - ЧСС 150 - 170

плохо - переход на ходьбу

Удовлетворительные и плохие оценки свидетельствуют о том, что сердце совершенно не тренировано

Тест «Подъем туловища» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища). Из И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» выполнить за 30 сек максимально возможное количество подъемов туловища, энергично сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в И. п., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями). Участник, опуская тело в И. п., может касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Однако в заключительной фазе тело участника должно прийти в И. п., т.е. касаться пола одновременно тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями.

Оценки:

отлично - 20 раз

хорошо - 15 раз

удовлетворительно - 10 раз

плохо - менее 10 раз

Для всех тестов.

Высчитывается средний балл. Общее количество баллов делится на общее количество участников. К примеру: всего участников 26

8 участников получили по 5 баллов - общее количество баллов 40

10 - по 4 балла = 40  $102: 26 = 3,9$  - средний балл

6 - по 3 балла = 18

2 - по 2 балла = 4

Сумма баллов = 102

### **Приложение 3**

#### **Упражнения для повышения физических возможностей**

«Челночный бег 10 раз по 5 метров» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения.

В зале, на расстоянии пяти метров друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участники (участник) стартуют с первой линии, добегают до второй, переступают ее одной ногой, обязательно касаясь пола, поворачиваются кругом и возвращается к линии старта. Необходимо выполнить максимально быстро 5 таких замкнутых циклов, поворачиваясь все время в одну и ту же сторону (туда и обратно - один цикл). Не допускаются движения приставными шагами, повороты в разные стороны.

Время засекается с точностью до 0.1 сек в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт. Все участники должны быть в обуви, не дающей скольжения. Особое внимание необходимо обратить повороту во время бега. Для предотвращения травм стопы и коленного сустава отработать с учащимися правильную постановку стопы и туловища для вхождения в поворот и старт после поворота.

Испытуемый по команде пробегает 5 метров берет брусок (5X5X10 см), пробегает второй отрезок, кладет брусок и, пробежав третий отрезок, заканчивает тест. Определяется время бега трех отрезков.

«Наклон, вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов).

Испытуемый садится на пол ноги врозь, расстояние между пятками 30 см, ступни вертикально, руки вперед - внутрь, ладони вниз. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, положенную между стопами вдоль ног. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого. Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов.

Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон - основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 секунд. Лучший результат - максимально возможная цифра, до которой дотянется ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами, и со знаком «-», если его пальцы не достали до уровня пяток.

Для более быстрого проведения теста используют два куба для упора стоп и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Между ног у участника находится кубик, который он во время третьего наклона старается отодвинуть пальцами рук вперед по направлению к пяткам на максимально возможное расстояние. Расстояние между стопами ног 20 - 30 см. Оценка двух уровней - «выполнено» и «не выполнено».

«Вис на перекладине». Вися на перекладине с максимально сложенными (согнутыми) руками, подбородок расположен выше перекладины, но не касаясь ее и не помогая удерживаться в вися, включают секундомер. Оценивается максимально возможное время удержания в вися: от старта до момента начального разгибания рук.

Перед проведением тестирования необходимо обучить обучающихся правильно выполнять каждое упражнение за счет подводящих упражнений. Преподаватель должен добиться, чтобы каждый обучающийся технически правильно мог выполнить тестовое упражнение. Тестирование рекомендуется начинать в конце сентября и начале мая после полной отработки и ознакомления обучающихся с контрольными упражнениями.

«Бросок набивного мяча», движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь.

Определяет силу мышц разгибателей туловища, плечевого пояса и частично рук.

Измеряется дальность броска в метрах от линии стоп. Вес набивного мяча выбирается в зависимости от подготовленности обучающихся.

«Прыжок вверх с места». Определяется высота выпрыгивания вверх в см.

В практике нашей школы упражнение проводим так: на полу обозначается квадрат 40X40 см, в середине его к полу шурупами крепится планка длиной 8 - 10 см и толщиной 1,5 - 2 см, на нее сверху накладывается другая планка длиной 4 - 6 см. Эти две планки скрепляются между собой шурупами. Между планками пропускается сантиметровая лента, плотность зажима которой регулируется шурупами, скрепляющими эти две планки.

Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого.

В И. п. стоя в основной стойке в квадрате 40x40 см фиксируется в нижнем протягивающем устройстве начальная цифра на ленте. Испытуемый получает задание выполнить максимальный подскок вверх с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. К примеру, начальная величина была 41 см, а после прыжка - 69 см. следовательно, высота выпрыгивания составила 28 см ( $69 - 41 = 28$ ). Можно каждому испытуемому дать по две попытки. Лучшая из них заносится в протокол. Тест может выполняться с взмахом рук и без взмаха.

«Количество приседаний за 10 сек.» Определяется время выполнения десяти приседаний. Требование к упражнению: при выполнении полностью ноги выпрямлять в верхнем положении и полностью их сгибать при приседании. Второй вариант позволяет более точно определить результат.

Уровень двигательных возможностей наиболее полно отражает функциональное состояние организма школьников, которое проявляется в умении выполнять различные двигательные действия при соответствующем уровне развития двигательных качеств.

## **Приложение 4**

### **Темы для занятий по рациональному питанию**

#### **Тема 1: «Здоровое питание».**

Цель: Развитие представлений о назначении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, укрепление привычки к режиму питания и умения избегать пищевых рисков.

Задачи: Актуализировать представления об основных питательных веществах, развивать убеждения в преимуществах рационального питания, стремление придерживаться его принципов, укреплять привычку соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.

Оборудование: Мяч, листы бумаги, карандаши, плакат с надписью «Человек есть то, что он ест».

Занятие рекомендуется проводить, усадив подростков в круг.

Ход занятия:

Вводная часть. Ведущий сообщает участникам занятия: «Мы поговорим сегодня о привычках, очень важных и, как вы увидите, не таких уж простых вещах - о продуктах питания, о том, что мы едим. Но сначала немного поиграем».

Энергизатор: «Бегущие огни» и «Встаньте, сколько назову». Первое выполняется таким образом: участники сидят в кругу; ведущий передает своему соседу определенное приветствие, сопровождаемое каким либо движением, К примеру вставанием, поклоном, приседанием.

Следующий участник повторяет и слово, и движение, и т.д.

Для усложнения игры помощники ведущего (в большой группе), сидящие среди участников, добавляют свои элементы приветствия, К примеру поклоны и хлопки в ладоши, а также какие-либо слова. Упражнение повторяется 3-4 раза в постепенно возрастающем темпе.

При выполнении второго упражнения, по команде ведущего «Встаньте четверо» должны встать учащиеся в указанном числе. Каждый участник, не договариваясь ни с кем,

самостоятельно принимает решение (угадывает), вставить ли ему сейчас или оставаться сидеть. Упражнение повторяется до тех пор, пока не будет сделано правильно.

После выполнения упражнений ведущий напоминает, что разговор пойдет о питании, и предлагает участникам, передавая друг другу мяч, ответить на вопрос: зачем люди едят? Обобщая полученные ответы, следует обратить внимание, что в пище содержатся основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, микроэлементы, вода, которые являются строительным материалом для роста, источником энергии, укрепляют иммунитет. В ходе занятия нужно рассказать, какие продукты содержат эти питательные вещества, как добиться рационального питания. В центре круга или на доске укрепляется небольшой плакат с надписью «Человек есть то, что он ест».

Участники обсуждают, чем опасен голод или отсутствие в пище основных питательных веществ, а также чем опасно переедание. Предлагается назвать традиционные блюда русской и других кухонь и содержащиеся в них питательные вещества.

Основная часть. Ведущий спрашивает участников, что они едят на завтрак, обед, полдник, ужин. Группа делится на четыре команды. Каждая команда получает по листу бумаги, карандаши и придумывает по семь вариантов: первая - завтраков, вторая - обедов, третья - полдников, четвертая - ужинов. При этом необходимо чтобы блюда были разнообразными и содержали основные питательные вещества; можно использовать и свои любимые блюда. Далее участники по очереди зачитывают свои варианты, из которых составляется «Меню на неделю». Оно помещается в середину круга или на доску. Оцениваются разнообразие и наличие основных питательных веществ в предложенных блюдах, при необходимости вносятся изменения; обсуждается, является ли получившееся меню рациональным.

Ведущий предлагает подумать, в каких случаях и почему еда может приносить вред.

Задания даются по группам, на которые участники разделились ранее: первая группа - в чем опасность переедания, вторая - неумеренное употребление сладостей; третья - использование некачественных или инфицированных продуктов; четвертая - недостаточного или однообразного питания.

Участникам предлагается вспомнить испытанное чувство голода (когда появлялось, в чем проявлялось, почему было неприятным). Ведущий подчеркивает необходимость соблюдать режим питания (неприятные ощущения, связанные с голодом, вызваны выделением желудочного сока, необходимого для переработки пищи; при ее отсутствии

он разрушает слизистые желудка). Участники завершают фразу: «Мой режим питания такой: завтрак во столько то, обед...полдник...ужин...».

Домашнее задание. Обсудить дома режим питания в семье, какое блюдо самое любимое, почему.

Ведущему на заметку. Продолжением этого урока может стать совместное приготовление блюда, К примеру салата, из заранее принесенных продуктов.

## **Тема 2: «Здоровое питание».**

Цель:

Дать понятие о минеральных веществах и их значении для здоровья.

Обобщить знания о питательных веществах (белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах) и их роли для жизнедеятельности организма.

Способствовать формированию у школьников умения правильно пополнять свой организм питательными веществами.

Вспомогательные средства обучения:

Девиз урока «Будь здоров без докторов!».

Плакаты и таблицы по теме: «Витамины», «Микроэлементы».

Ход занятия:

1. Тема (на доске), цель.

2. Фронтальная беседа

Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни человека.

Вспомните, пожалуйста, и назовите причины, способствующие улучшению здоровья: (соблюдение режима дня, правильное питание, оптимальная физическая нагрузка, хорошее настроение, отсутствие вредных привычек).

Что мы имеем в виду, когда говорим о правильном питании? (Есть в одни и те же часы пищу, богатую питательными веществами).

Какие питательные вещества вы можете назвать?

(Белки, жиры, углеводы)

Групповая работа

А сейчас поработайте в группах. Вы должны будете составить рассказ на тему:

1 группа - «Белки и их значение в жизни человека», 2 группа - «Жиры», 3 группа - «Эти не заменимые углеводы».

А я немного помогу вам: перечислю некоторые продукты питания, а каждая из групп выберет для себя те продукты, в которых содержится тот или иной питательный компонент, т.е. белки, жиры, углеводы.

Молоко, орехи, рыба, картофель, яблоки, мясо, морковь, гречневая каша, творог, масло сливочное, яйца, шоколад, масло растительное, грибы, сметана, мучные изделия, сыр, варенье.

А теперь, когда вы выбрали продукты, необходимые для вашего рассказа, я дам вам одну минуту, приведите все знания в систему, и один представитель от каждой группы доложит нам. Остальные внимательно послушайте, будете дополнять, если это понадобится.

(Ответы представителей групп, обсуждение).

Итак, какое из питательных веществ нужнее для здоровья? Ответы сравнить с постройкой и функционированием здания: белки-кирпичики, жиры и углеводы - топливо.

Белки являются основным строительным материалом, без которого организм не может нормально расти и развиваться. Без поступления в организм жиров и углеводов человек становится вялым и неэнергичным. Вывод из рассказов обучающихся: чтобы быть здоровым, надо есть пищу, богатую и белками, и жирами, и углеводами.

При неправильном питании нарушается обмен веществ. Избыток жиров и углеводов приводит к увеличению массы тела. С привычкой есть много сладкого и мучного связано возникновение опасной болезни - сахарного диабета. При этой болезни нарушается усвоение углеводов, в крови повышается содержание сахара, без лечения это может привести к бессознательному состоянию и даже смерти. Правда, эта болезнь возникает не у всех любителей конфет и сладостей. Она имеет наследственную предрасположенность, т.е. ей рискуют заболеть те, у кого есть родственники с этой патологией.

### **Тема 3: «Информационная база для внесения полезных изменений в собственный образ жизни»**

Цель: Дать понятие о минеральных веществах и их значении для здоровья.

Белки - действительно, своеобразные кирпичики. Но чтобы построить дом, человеку нужен цемент. Для организма им является кальций. Иначе все кирпичики рассыплются.

Как вы думаете, какие еще компоненты нужны, чтобы наш организм был здоров?

Сегодня мы поговорим о тех ценных веществах, без которых человек также не будет чувствовать себя здоровым, как и при недостатке белков, жиров и углеводов. Это минеральные вещества. Они имеются в природе: железо, медь, сера, марганец, йод и другие, а так как человек - часть природы, то в нем все эти элементы содержатся в небольших количествах, но в процессе жизнедеятельности они выводятся из организма, поэтому организм необходимо постоянно ими пополнять. А как это возможно? Да, конечно употреблять в пищу необходимые продукты питания. Чтобы человек получал микроэлементы в достаточном количестве, пища должна быть разнообразной. Это

называется сбалансированным питанием. Задача повара состоит в том, чтобы составить меню, соответствующее тому количеству питательных веществ, которое необходимо для роста и развития человека, а также для нормального его существования.

Продолжительность жизни и здоровье определяется тем, как человек ест, что и сколько.

Минеральные вещества не обеспечивают организм калориями, тем не менее они необходимы. Без них наступает расстройство минерального обмена. Примером такого нарушения является декальцинация, т.е. потеря костями кальция, что приводит к их ломкости; анемия - дефицит железа, в результате у человека ухудшается самочувствие.

Кальций (Ca) - для укрепления костей, зубов - творог, молоко

Фосфор (P) - для укрепления костей, для работы мозга - рыба

Железо (Fe) - для профилактики анемии - яблоки, гранаты, печень

Йод (I) - для профилактики зоба - морепродукты, морская капуста

Кальций (K) - для сердечной мышцы - печень, картофель, изюм.

А сейчас, ребята, послушайте сообщение еще об одном компоненте, которое сделали ваши товарищи. Это витамины.

Итак, ребята, вы видите, что ценность витаминов велика. И здоровье человека во многом зависит от правильного и разнообразного питания. В питании обязательно должны присутствовать овощи и фрукты и желательно в сыром виде. Прежде всего, это всем вам доступная квашеная капуста и свежая капуста, морковь, лук, чеснок и др.

Зимой, весной в нашем рационе питания не так много свежих овощей и фруктов.

Недостаток витаминов и минеральных веществ может привести к авитаминозу (недостаток витаминов в организме - С-цинга, А - куриная слепота, Д - рахит).

Зимой и особенно весной неплохо бы ежедневно употреблять витамины в драже. Они продаются в аптеках. Употреблять поливитамины нужно по строго определенной норме 1-2 шт. в день, иначе можно навредить организму.

Продукты, богатые витамином А - рыбий жир, масло коровье, мясо, яйца, морковь, перец красный, щавель, лук, помидоры, абрикосы, яблоки.

В - мясо (говядина, свинина), яйца, молоко и молочные продукты, хлеб грубого помола, горох, фасоль, капуста, картофель, сыр, крупа гречневая.

С - свежие ягоды, капуста, редька, огурцы, картофель, плоды шиповника, рябины, облепихи, черной смородины, красный перец, апельсины, лимоны.

Д (рыбий жир, тресковая печень, икра, яичный желток, сливочное масло, молочные продукты, мясо, перец красный, щавель, лук, капуста, картофель, помидоры, мандарины, абрикосы, яблоки.

## **Приложение 5**

### **Темы для проведения занятий по навыкам личной гигиены**

#### **Тема 1: «Гигиена полости рта».**

Цель: Познакомить обучающихся со строением и функцией зубов.

Вспомогательные средства обучения:

1. Таблица «Строение зубов».
2. Таблица «Строение челюсти человека».
3. Расческа.
4. Вата.
5. Карманные зеркала.

Ход занятия.

Проверка знаний по теме «Личная гигиена».

Фронтальная беседа по вопросам темы (уход за телом, кожей, содержание одежды в чистоте и т.д.).

Работа по карточкам с разным уровнем сложности.

Строение челюсти человека, функции зубов.

Подросток рождается зачатками молочных и постоянных зубов, которые прорезаются в определенные сроки: первые молочные зубы появляются в 6-9 месяцев, а к двум годам у ребенка насчитывается около 20 зубов.

Зубы отличаются друг от друга. Одни, острые, служат для того, чтобы резать пищу, - это резцы. Другие, заостренные, нужны, чтобы разрывать кусочки пищи, - это клыки, а третьи помогают пережевывать пищу и называются коренными.

На 6-7 году жизни начинается замена молочных зубов постоянными, которая заканчивается к 11-12 годам. Вторые большие коренные зубы прорезаются в 12-14 лет. В последнюю очередь появляются третьи большие коренные зубы, так называемые зубы мудрости.

Самоанализ: «Сколько у меня зубов?».

Строение зуба.

Зуб состоит из коронки и корня. Видимая часть зуба называется коронкой. Корень зуба находится в зубной лунке и со всех сторон окружен десной. Ткани вокруг зуба называются пародонтом.

В течение жизни зубы испытывают большие нагрузки, а значит, должны быть надежно защищены. И такая защита у них есть. Зубы покрыты твердым слоем эмали (в организме нет ничего более прочного). В эмали нет ни живых клеток, ни рецепторов. Она состоит из кристаллического вещества.

Под эмалью расположен менее твердый, но тоже очень прочный слой - дентин. Это уже живая ткань, близкая по составу к кости. Дентиновые клетки обеспечивают жизнь зуба. Внутри зуба находится пульпа, которая содержит нервы и кровеносные сосуды. Благодаря нервам зуб чувствует тепло и холод. Кровеносные сосуды обеспечивают питание зуба.

Как ни тверды наши зубы, но они часто разрушаются и болят. Среди стоматологических заболеваний наиболее распространен кариес - образование полостей в твердых тканях зуба. Если кариес не лечить, разрушение может пойти дальше и вызвать воспаление пульпы (пульпит), еще дальше - воспаление тканей вокруг зуба (пародонтоз). В возникновении пародонтоза играют роль общие и местные причины: авитаминоз, диабет, болезни желудочно-кишечного тракта, неопрятное содержание полости рта, отложение зубного камня. Признаками пародонтоза являются: кровоточивость десен, ощущение подвижности зубов, наличие зубного камня, обнажение шеек зубов. Для профилактики этого заболевания необходим систематический и правильный уход за зубами.

Враги зубов - микробы, обитающие в полости рта. Особенно те из них, которые в результате своей жизнедеятельности выделяют кислоту, растворяющую эмаль зубов. Особенно много кислоты эти бактерии вырабатывают, когда человек ест сладкое и мучное. Поэтому другим врагом зубов являются продукты, содержащие в себе большое количество углеводов. Не менее опасен для зубов и зубной налет - пленка, которая образуется из слюны, остатков пищи и микробов. Зубной налет обычно появляется в тех местах, где скапливаются пищевые остатки. Под этим налетом чаще всего и начинается развиваться кариес.

Но, пожалуй, наиболее опасны для зубов механические повреждения эмали. Это происходит, когда мы пытаемся разгрызть очень твердые продукты, используя зубы «не по назначению» или едим одновременно холодную и горячую пищу.

Пародонтоз часто возникает не только как продолжение кариеса и пульпита, а от механического повреждения десен, неправильного смыкания зубов, болезней желудка и других причин. В этом случае сначала воспаляется десна, затем зубная лунка и другие ткани. Между десной и зубом появляется пространство. В результате зуб расшатывается и, если вовремя не заняться лечением, выпадает. Потеря зуба - это всегда плохо. Во-

первых, она сопровождается болевыми ощущениями. Во-вторых, становится труднее пережевывать пищу. В-третьих, увеличивается нагрузка на другие зубы, а значит, они быстрее разрушаются. В-четвертых, ухудшается внешний вид, а это, конечно, тоже необходимо. Но, пожалуй, самое плохое - больной зуб вредит другим органам (сердцу, желудку, почкам).

Зубы быстрее разрушаются, если в пище не хватает витаминов (особенно В и С) и микроэлементов (фосфора, кальция, железа, фтора). Поэтому нужно есть много свежих овощей и фруктов, которые содержат витамины и минеральные вещества, а также продукты, которые необходимы для укрепления зубов - это творог, рыба и другие. Для выявления начальных форм кариеса надо не менее двух раз в год обращаться к зубному врачу.

## **Тема 2: «Правила ухода за зубами с демонстрацией образцов гигиенических средств».**

Цель: Способствовать формированию навыков правильного ухода за полостью рта и зубами.

Вспомогательные средства обучения

1. Плакат «Как ухаживать за зубами?».
2. Образцы зубных паст и щеток.

Если за зубами правильно ухаживать и правильно питаться, зубы вырастают крепкими, хорошо сохраняются и долго служат человеку. В уходе нуждаются как молочные, так и постоянные зубы. С трех лет ребенка надо приучать полоскать рот и чистить зубы мягкой щеткой утром и вечером.

Зубная щетка должна отвечать гигиеническим требованиям. Щетина не должна быть очень жесткой, чтобы не травмировать десны, а мягкая щетина не счищает налет. После окончания чистки зубов щетку промывают и намыливают мылом во избежание скопления микробов. Щетку необходимо менять каждые 3 месяца.

Используемые зубные пасты должны содержать фтор и отвечать требованиям санитарной безопасности. Из импортных зубных паст высокую оценку получили Colgate, Blend-a-med, отвечающая мировым стандартам российская паста «Силодент», «Каримед», укрепляющая десны «Кедровый бальзам» и др.

Демонстрация очищения зубов на примере расчески и ваты. На расческу нанизываем кусочек ваты и с помощью щетки пробуем его снять. Вата не удаляется при горизонтальных движениях щетки, но легко снимается при вертикальных движениях.

Учащиеся делают вывод, как правильно чистить зубы, объясняют, почему нужно чистить сверху вниз и снизу вверх, а также верхнюю поверхность зубов, наружную и внутреннюю.

Чистить зубы надо не менее 3-х минут.

Энергизатор «Жук».

2.5 Работа в группах: составление памятки ухода за зубами.

1. Полоскать рот после еды.
2. Чистить зубы 2 раза в день.
3. Посещать стоматолога 2 раза в год.
4. Не есть много сладкого.
5. Не есть одновременно горячую и холодную пищу.
6. Не грызть зубами орехи и др. твердые предметы.

### Приложение 6

Рекомендуемый распорядок дня подростков.

Первая смена:

Время - часы	Элементы режима дня
7.00 - 7.30	Подъем, уборка постели
	Утренняя гимнастика
	Утренние гигиенические процедуры
	Завтрак
8.00 - 13.30	Учебные занятия
13.30 -15.00	Обед, отдых
15.00 -16.30	Самоподготовка
16.30 -18.30	Занятия спортом в секции или самостоятельно (3-5 раз в неделю)
18.30 -20.30	Ужин, прогулка
20.30 -21.30	Культурно-развлекательные программы
21.30 -22.00	Вечерние гигиенические процедуры, подготовка ко сну
22.00	Отбой

Вторая смена

Время - часы	Элементы режима дня

7.00 - 7.30	Подъем, уборка постели
	Утренняя гимнастика
	Утренние гигиенические процедуры
	Завтрак
8.00 - 9.30	Самоподготовка
10.00 -12.00	Занятия спортом в секции или самостоятельно (3-5 раз в неделю)
12.00 -13.00	Обед, прогулка
13.00 -18.30	Занятия в школе
18.30 -20.30	Ужин, прогулка
20.30 -21.30	Культурно-развлекательные программы
21.30 -22.00	Вечерние гигиенические процедуры, подготовка ко сну
22.00	Отбой

## Приложение 7

Темы для профилактики вредных привычек

### Тема 1: «Полезные привычки»

Цель: Формирование представлений о необходимости соблюдения правил личной гигиены, развитие убеждения в преимуществах опрятности, стремления быть аккуратным.

Задачи: Актуализировать представления о гигиене и ее правилах; развивать убеждения в необходимости соблюдать правила личной гигиены; осмысление и коррекция своих гигиенических привычек.

Оборудование: Мягкая игрушка, два листа бумаги, карандаши.

Занятие рекомендуется проводить, расставив стулья, на которых будут сидеть учащиеся, в круг.

Ход занятия:

Вводная часть. Ведущий сообщает присутствующим, что на занятии речь пойдет о некоторых человеческих привычках и о том, с чем они связаны, как они влияют на здоровье. Затем ведущий обращается к учащимся: «Способны ли мы не подчиняться своим привычкам?»

Выполняется упражнение - разминка «Семерка»: каждый участник по очереди называет число натурального ряда по порядку . Тот, кому достается число 7, или кратное ему, или содержащее в своем написании цифру 7, должен молча подпрыгнуть .

После разминки предлагается обсудить, как участники понимают смысл слова «привычка»; следует продолжить фразу «Привычка - это...».

В более старших классах можно обсудить выражение «Привычка - вторая натура».

Ведущий просит рассказать, что присутствующие делают по привычке. Нужно подчеркнуть высказывания о привычном соблюдении правил личной гигиены.

Участники, передавая мягкую игрушку по кругу, продолжают фразу «Гигиена - это...».

Обсуждается, только ли у людей есть гигиенические привычки, почему любому живому существу необходима гигиена. Подводя итог обсуждения, ведущий подчеркивает жизненную необходимость соблюдения правил личной гигиены.

Основная часть. Участники, разделившись на две группы, проводят игру «Аукцион идей»: по очереди называют по одному правилу личной гигиены. Побеждает команда, последняя давшая правильный ответ. Затем каждая команда получает по листу бумаги, на котором необходимо записать наиболее часто рекламируемые средства личной гигиены.

Получившийся перечень помещается в середину круга. Ведущий предлагает обсудить, зачем человеку так много средств личной гигиены. Следует подвести участников к мысли о преимуществах человека, который соблюдает правила личной гигиены, обратить внимание на то, что тот, кто не привык к личной опрятности, часто бывает безответственным и в делах.

Ведущий предлагает подумать, чего и почему никогда не станет делать человек, соблюдающий правила личной гигиены.

Ведущий предлагает подумать, от чего зависят гигиенические привычки людей.

Желающие могут привести примеры. Обращается внимание на то, что в разном возрасте гигиенические привычки могут меняться, К примеру, при вступлении подростковый возраст. Приводятся доводы: необходимо чаще принимать душ, потому что интенсивнее работают потовые железы, следить за кожей лица, так как возможно появление юношеских угрей, и т.п.

Участники по кругу, передавая друг другу мягкую игрушку, продолжают фразу «Гигиена - это необходимо, потому что...».

## **Тема 2: «В XXI век без наркотиков»**

Цель: создать условия для развития у обучающихся стойкого отвращения к употреблению алкоголя и наркотиков.

Оформление зала: книжная выставка, плакаты, детские рисунки.

Ход мероприятия:

Приветственное слово ведущего

Представление команд

Представление жюри

Знакомство с условиями игры.

Условия игры: ведущий задает вопрос. Команды в течение 2 минут обдумывают ответ.

Когда у команды готов ответ, капитан встает. Первой отвечает та команда, чей капитан встал первым. Если ответ неверный, право ответа передается следующей команде, и т.д.

Игра

Ведущий: Вы вступили в эпоху нового тысячелетия, и каким ему быть зависит только от вас.

Пятнадцать - возраст откровенный, Пора влюбленности и грез, Пора волнений и сомнений  
, И нежных встреч, и тайных слез.

Такая волнующая жизнь у вас сейчас. Я сказала - жизнь, а что это такое? Попробуем и мы с вами ответить на этот вопрос:

Вопрос № 1. Что такое жизнь? Каждая команда должна ответить на этот вопрос.

Напоминаю, думаем и обсуждаем не более трех минут.

Вопрос № 2. Какие пороки и вредные привычки мешают человеку жить долго, счастливо и красиво? (табак, алкоголь, наркотики)

Вопрос № 3. Откуда родом табак? (из Америки)

Вопрос № 4. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? Какова его химическая формула? (угарный газ CO)

Вопрос № 5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких? (около 1 литра)

Вопрос № 6. Сколько сигарет необходимо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких? (одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких)

Вопрос № 7. Что такое алкоголизм? (это болезнь - пристрастие к спиртному)

Вопрос № 8. С чего начинается пьянство? Каждой команде назвать как можно больше причин. (праздник, семейное торжество, гости, неудобно было отстать от ребят, друзья уговорили, за компанию, для храбрости и т.д.)

Вопрос № 9. Какой спирт служит основой водки? Напишите его химическую формулу, (этиловый спирт  $C_2H_5OH$ )

Вопрос № 10. Что же такое наркомания? (с греч. нарк - оцепенение, онемение; мания-безумие) - это болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в перечень наркотиков, проявляющаяся зависимостью от этих веществ и приводящая к расстройствам психики, глубоким изменениям личности и к нарушениям функций внутренних органов)

Вопрос № 11. Какие наркотики вы знаете? Список, прочитав, каждая команда отдает в жюри. (марихуана, гашиш, анаша, хэш, крэк, маковая соломка, ханка, кокаин, таблетки экстази, препараты эфедрин, фенамин и др.)

Вопрос № 12. Что такое абстиненция? (похмелье, ломка, в результате прекращения приема веществ, вызвавших физическую зависимость, она сопровождается страшной физической болью)

Вопрос № 13. Какие причины побуждают подростков принимать наркотические препараты? (любопытство, уговорили другие ребята, дали взрослые, заставили, видели это в кино и др.)

Наркомания неразрывно связана с чумой XXI века - СПИДом.

Вопрос № 14. Что такое СПИД? (синдром приобретенного иммунодефицита)

Вопрос №15. Каким образом наркоманы заражаются СПИДом? (через общий шприц, которым пользуется вся компания наркоманов, когда приготавливают сами наркотик на основе человеческой крови, покупают наркотики уже зараженные СПИДом).

Вопрос № 16. Что я рассказал бы другу, чтобы предостеречь его от наркотиков? (Каждая команда пишет, озвучивает и сдает в жюри) (конфликт с родителями; нет взаимности в любви; в чем-то обвинен; голод; хочет быть крутым; не хочет выглядеть «белой вороной»; заставили насильно; сказали, что ему (ей) «слабо» и т.д.)

## **Приложение 8**

Упражнения для формирования здорового образа жизни у подростков

Упражнение - Энергизатор «Дождь».

Правила выполнения упражнения:

Упражнение состоит из восьми действий.

Член команды начинает каждое действие и, в то время, как он продолжает делать его сам, также он передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу.

Когда посланное членом команды действие возвращается, он или она начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение.

Так же передаются все действия, пока не закончатся.

Действия делаются в следующем порядке:

1. Трение ладоней.
2. Щелканье пальцами.
3. Хлопанье по бедрам.
4. Переступания ногами.
5. Хлопанье по бедрам.
6. Щелканье пальцами.
7. Трение ладоней.
8. Солнышко выглянуло (руки к голове).

ПОПС - формула:

П - позиция

(в чем заключается твоя точка зрения) - Я считаю, что

О - обоснование (довод, в поддержку твоей позиции) - ...потому что,

П - пример

(факты, иллюстрирующие твой довод) - ...К примеру,

С - следствие

(вывод: что надо сделать, призыв к принятию твоей позиции либо повторение позиции) -

...поэтому

