

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

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

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Козловский Дмитрий Сергеевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Анализ эффективности внеклассных мероприятий по формированию мотиваций к ЗОЖ у обучающихся средних классов.

Направление 44.03.01 Педагогическое образование.
Направленность (профиль) образовательной программы Безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и. о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
8.06.20 Ка
(дата, подпись)

Научный руководитель к.м.н., доцент Казакова Г. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
ГН

Дата защиты 18.06.2020

Обучающийся Козловский Д.С.
(фамилия, инициалы)
8.06.20 ДС
(дата, подпись)

Оценка удовлетворительно
(прописью)

Красноярск 2020

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретический аспект формирования мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся средних классов.....	6
1.1 Психолого-педагогические особенности учащихся средних классов с 10 до 14 лет.....	6
1.2 Определение термина «здоровый образ жизни» и его основные компоненты.....	14
Выводы по первой главе.....	21
Глава 2 Методика формирования мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся средних классов.....	23
Выводы по второй главе.....	30
Глава 3 Описание процесса формирования мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся средних классов.....	31
3.1 Материалы и методы исследования.....	31
3.2 Педагогический эксперимент.....	33
Выводы по третьей главе.....	48
Заключение.....	49
Список литературы.....	51
Приложение 1.....	59
Приложение 2.....	61
Приложение 3.....	63
Приложение 4.....	65

Введение.

Актуальность и значимость проблемы формирования ценностной ориентации учащихся на здоровый образ жизни (ЗОЖ) обусловлены необходимостью выполнения задач, поставленных перед образованием правительственными документами: «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» и «Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года». В них подчеркивается, что повышение уровня культуры здоровья и осознание значимости ведения здорового образа жизни являются одним из приоритетных факторов социально-экономического развития страны.

Здоровье всего общества в целом зависит от того, насколько здоровый образ жизни ведет молодое поколение. Поэтому именно образовательные учреждения призваны формировать навыки здорового образа жизни, осуществлять пропаганду здорового образа жизни, профилактику проявления вредных привычек, асоциального поведения, правонарушений среди воспитанников. В связи с этим остро встаёт проблема оптимизации педагогических условий в образовательных учреждениях по приобщению подростков к здоровому образу.

Подростковый период отличается резкими, качественными изменениями, затрагивающими все стороны развития. Это период ярко выраженного стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать собственную независимость и права, стремления к общению. Подросток учится со сверстником и через него старается понять себя, формируется образ «Я». Он ищет себя, стараясь в первую очередь найти в себе что-то хорошее, неординарное, поэтому возможно некоторое приукрашивание своих возможностей, так как он еще не умеет их объективно оценивать. Видя, что его не понимают, подросток может замыкаться в себе, что проявляется в отчужденности от всех, эмоциональной холодности.

По данным многочисленных исследований [1,3], именно с нарушениями питания в значительной степени связаны низкие показатели здоровья населения Российской Федерации. Пищевые привычки, как правило, формируются с детства, а именно с подросткового возраста. Становление их образа жизни осуществляется стихийно, с игнорированием различных теоретических и практических рекомендаций. В дальнейшем сформированные пищевые привычки закрепляются, переходя в устойчивый образ жизни.

На основании представленных утверждений проявляется противоречие между требованиями стандарта по формированию мотивации к здоровому образу жизни и наличием у подростков мотивов на вредные привычки, которые чаще всего проявляются в нерациональном питании.

Исходя из противоречия, выделена проблема исследования – поиск эффективных методов формирования мотивов в рамках внеклассной деятельности у учащихся 10-14 класса.

На основании представленной проблемы формулируется **гипотеза**, что формирование мотивации к ЗОЖ будет проходить эффективнее при использовании следующих методов на внеклассных мероприятиях:

- драматическая игра;
- метод проектов;
- мероприятия с родителями.

Объект исследования: отношение к ЗОЖ у обучающихся средних классов.

Предмет исследования: формирование мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся средних классов.

Цель: оценить эффективность внеклассных мероприятий в формировании мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся средних классов.

Задачи исследования:

1. Проведение литературного обзора по теме исследования.
2. Применение наиболее эффективных диагностических и формирующих методов, приёмов.
3. Проведение педагогического эксперимента.
4. Анализ результатов экспериментальной работы и обоснование эффективности методов формирования мотивации к ЗОЖ.

Для решения задач использовались следующие методы исследования:

- теоретические методы (анализ теоретических источников, методы абстрагирования и конкретизации, обобщение и интерпретации научных данных);
- эмпирические методы (тестирование, педагогический эксперимент, методы количественного и качественного анализов).

Практическая значимость работы заключается в возможности применения её результатов в практической деятельности педагога средних классов при организации педагогического процесса во время внеурочной деятельности. Практическим результатом работы являются рекомендации по применению драматической игры, мероприятий с родителями для формирования мотивации к здоровому образу жизни.

Глава 1. Теоретический аспект формирования мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся средних классов.

1.1. Психолого-педагогические особенности учащихся средних классов с 10 до 14 лет.

Возрастной интервал от 10 до 14 лет соответствует подростковому возрасту, границы которого совпадают с обучением детей в V—VIII классах средней школы.

Особое положение подросткового периода в цикле детского развития отражено в других его названиях — «переходный», «трудный», «критический». Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период — физического, умственного, нравственного; социального [39]. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, Появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, типа отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержательной стороны морально-этических инстанций, опосредующих поведение, деятельность и отношения [24].

Первым фактором развития личности подростка является его собственная большая социальная активность направленная на усвоение определенных образцов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений со взрослыми и товарищами, наконец, на самого себя (проектирование своей личности и своего будущего с попытками реализовать намерения, цели, задачи) [19].

Это зависит от многих условий и потому может происходить неравномерно по всему фронту. Это определяет, с одной стороны, сосуществование в подростке «детскости» и «взрослости», а с другой —

наличие у подростков одного и того же паспортного возраста существенных различий в уровнях развития различных сторон взрослости. Это связано с тем, что в обстоятельствах жизни современных школьников есть моменты двоякого рода:

- тормозящие развитие взрослости (занятость детей только учением при отсутствии у большинства других постоянных и серьезных обязанностей, тенденция многих родителей освобождать ребят от бытового труда, забот и огорчений, опека во всем);
- моменты овзросляющие огромный поток информации, акселерация физического развития и полового созревания, большая занятость многих родителей и как возможное следствие этого — ранняя самостоятельность детей) [39].

Все это вызывает огромное разнообразие условий, определяющих развитие, а отсюда — пестроту проявлений и существенные различия в развитии тех или иных сторон взрослости. В VII классе есть мальчики еще с детским обликом и интересами, но есть и очень взрослые ребята, уже приобщившиеся к некоторым сторонам взрослой жизни; есть «интеллектуалы» с устойчивыми содержательными интересами, но есть подростки и без таких интересов, не умеющие самостоятельно усваивать даже учебный материал; есть увлеченные только общением с товарищами и спортом, но с неясными планами на будущее; у других сознательная подготовка к будущей профессии уже началась; одни девочки учатся с увлечением, многим интересуются, читают, а другие думают только о моде и мальчиках, одни ребята стали избалованными эгоистами, а другие сами заняли дома позицию помощника и опоры матери и т. д [36].

Возникновение, источники и особенности «чувства взрослости». Развитие социальной взрослости есть становление готовности ребенка к жизни в обществе взрослых как полноценного и равноправного члена. Этот процесс предполагает развитие не только объективной, но и субъективной

готовности, которая необходима для усвоения общественных требований к деятельности, отношениям и поведению взрослых, поскольку именно в процессе овладения этими требованиями развивается социальная зрелость [36].

В начале подросткового периода дети не похожи на взрослых: они еще много играют и просто бегают, возятся и шалят, они непосредственны и непоседливы, кипучи и взрывчаты, разнонаправленно активны и часто легкомысленны, неустойчивы в интересах и увлечениях, в симпатиях и отношениях, легко поддаются влиянию. Однако такая внешняя картина детскости обманчива, за ней скрываются важные процессы становления [12].

Подростки могут взрослеть незаметно, оставаясь во многом детьми. Процесс становления зрелости не лежит на поверхности. Его проявления и симптомы разнохарактерны и многообразны. Первые ростки зрелости могут очень отличаться от ее развитых форм, проявляться неожиданно для взрослого подчас в неприятных для него новых моментах поведения подростка. Именно обилие нового и непохожего в подростковом по сравнению с младшим школьником говорит о том, что подросток уже начал уходить от детства. Это новое обращено в будущее, именно оно будет развиваться и именно на него необходимо опираться в воспитании подростка. Если не знать и не учитывать новых тенденций развития в подростковом периоде, то процесс воспитания может быть неэффективным, а формирование личности может происходить стихийно в этот ответственный период ее развития [10].

Кардинальные изменения в структуре личности ребенка, вступающего в подростковый возраст, определяются качественным сдвигом в развитии самосознания, благодаря чему нарушается прежнее отношение между ребенком и средой. Центральным и специфическим новообразованием в личности подростка является возникновение у него представления о том, что он уже не ребенок (чувство зрелости); действенная сторона этого представления проявляется в стремлении быть и считаться взрослым [39].

Своеобразие этой особенности заключается в том, что подросток отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной полноценной взрослости, хотя есть стремление к ней и потребность в признании его взрослости окружающими [39].

Чувство взрослости может возникать в результате осознания оценки сдвигов в физическом развитии и половом созревании, которые очень ощутимы для подростка и делают его более взрослым объективно собственном представлении [39].

Другие источники чувства взрослости – социальные. Чувство взрослости может рождаться в условиях, когда в отношениях со взрослыми подросток объективно не занимает положения ребенка, участвует в труде, имеет серьезные обязанности. Ранняя самостоятельность и доверие окружающих делают ребенка взрослым не только в социальном, но и субъективном плане [39].

Чувство взрослости формируется у подростка и тогда, когда к нему относятся, как к равному, товарищу, которых он считает намного старше себя. Ощущение собственной взрослости может рождаться и в результате установления сходства по одному или нескольким параметрам между собой и человеком, которого подросток считает взрослым (в знаниях, умениях, в силе, ловкости, смелости). Ощущение собственной взрослости может возникнуть до начала полового созревания. Существующая в настоящее время акселерация физического, развития и полового созревания создает условия для более раннего, чем в прежние годы, сдвига в представлении ребенка о степени собственной взрослости, означающего вступление в подростковый возраст [39].

Это новообразование самосознания является стержневой особенностью личности, ее структурным центром, так как выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к людям и миру, определяет специфическое направление и содержание его социальной активности, систему новых стремлений, переживаний и аффективных реакций.

Специфическая социальная активность подростка заключается в большой восприимчивости к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых и в их отношениях. Это имеет далеко идущие последствия, потому что взрослые и дети представляют две разные группы и имеют разные обязанности, права и привилегии. Во множестве норм правил, ограничений и в особой «морали послушания», которая существует для детей, зафиксирована их несамостоятельность, неравноправное и зависимое положение в мире взрослых. Для ребенка многое из доступного взрослым еще запретно. В детстве ребенок овладевает нормами и требованиями, которые общество предъявляет к детям. Эти нормы и требования качественно меняются при переходе в группу взрослых. Возникновение у подростка представления о себе как о человеке, уже перешагнувшем границы детства, определяет его переориентацию с одних норм и ценностей на другие — с детских на взрослых [39].

Равнение подростка на взрослых проявляется в стремлении походить на них внешне, приобщиться к некоторым сторонам их жизни и деятельности, приобрести их качества, умения, права и привилегии, причем прежде всего те, в которых наиболее зримо проявляется отличие взрослых и их преимущества по сравнению с детьми [39].

Степень внешней выраженности дефектов учебной деятельности может быть разной. Если в младших классах некоторые из них еще не мешали детям хорошо учиться, то уже в V классе эти дефекты из скрытых превращаются в явные, выступают в качестве серьезных препятствий для полноценного усвоения знаний. Если их не ликвидировать вовремя, они могут привести к последствиям необратимого характера: неспособности самостоятельно усваивать новый, постепенно усложняющийся материал. Первый показатель неблагополучия в учении подростка — ухудшение успеваемости по сравнению с младшими классами. Причины этого могут быть связаны с дефектным отношением к учению, с неправильными способами усвоения

учебного материала и естественным следствием того и другого — увеличением пробелов в знаниях [39].

Обучение в школе и развитие внутримозговых связей, способствуют совершенствованию интеллекта детей подросткового возраста. Исследователи отмечают более совершенное развитие логических операций, в особенности анализа. При решении различных задач ребёнок стремится выявить все возможные отношения в имеющихся данных, создает различные предположения об их связях, а затем проверяет эти гипотезы [39].

Важнейшее приобретение подростка в анализе действительности это умение оперировать гипотезами в решении интеллектуальных задач. Мышление предположениями является отличительным инструментом научного рассуждения. Своеобразие этого уровня развития мышления заключается не только в развитии абстракции, но и в том, что предметом внимания, анализа и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Поэтому такое мышление называется рефлексивным [39].

Хотя усвоение научных понятий в школе уже само по себе создает ряд объективных условий для формирования у школьников теоретического мышления, однако оно формируется не у всех. У разных учащихся может быть разный уровень и качество его реальной сформированности. Теоретическое мышление может формироваться не только при овладении школьными знаниями. В целом для этого уровня мышления характерно осознание подростком собственных интеллектуальных операций и управление ими. Этот процесс становится характерным и для других психических функций [39].

Понятийный, обобщенный и логически организованный характер материала по предметам физико-математического цикла требует от подростка значительной интеллектуальной активности во время первоначального усвоения, т. е. при объяснении материала учителем. Именно в подростковом возрасте развивается умение длительное время удерживать

внимание на отвлеченном, логически организованном материале, но это умение развивается постепенно не в одинаковой мере у всех подростков [39].

В контексте данной темы акцент делается на мотивационную сферу подростков. По мере совершенствования процесса самосознания происходит осознание собственной мотивации. З.Б. Булацева отмечает, что осознание своих мотивов и целей осуществляется, прежде всего, через их сопоставление с мотивами и целями своих друзей, знакомых, а дальше он соотносит свою мотивацию с идеалами и образцами, принятыми в современном обществе [8, с. 38-42]. У них преобладают мотивы, направленные на самовыражение, самооценку в труде, стремление участвовать в общественной жизни для собственного развития и совершенствования, для отсеивания определённой позиции по отношению к товарищам, утверждения своего я, выработки черт характера, необходимых для самостоятельной жизни [60].

Дополняя данный тезис, Н.Ш. Блягоз в результате исследований выделила следующие мотивы формирования здорового образа жизни подростками относятся:

- повышение уровня знаний в области здоровья, желание хорошо выглядеть, обладать спортивной фигурой (47%);
- приобретение навыков разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности (19%);
- желание повысить интерес к изучаемому предмету (12,5%) [7].

Мотив идентификации в этом является особенно актуальным, он проявляется в том, что через различные действия ребёнок стремится подчеркнуть свою индивидуальность. В исследованиях подчёркивается, что именно этот мотив в некоторых ситуациях принимает своеобразные формы и способствует реализации необычных моделей поведения, необдуманных действий, экспериментов с собственным телом и здоровьем [2]. Чаще всего, в негативной форме, это проявляется через различные вредные привычки.

Танская утверждает, что 62% юношей и девушек в возрасте 12–16 лет употребляют алкоголь. По данным Роспотребнадзора, 33% учащихся средних учебных заведений ежедневно выкуривают 12 и 7 сигарет (юноши и девушки соответственно) [26, с. 119].

Исследования Т.В. Скворцовой позволяют выявить особенности мотивов подростков, связанных с ЗОЖ. 78% выборки считают, что данные мотивы, связаны исключительно со спортом. Чуть меньше испытуемых, связывают эти мотивы с правильным питанием (73%). Отказ от вредных привычек занимает последняя место, с небольшим отклонением от предыдущего вариант, а именно 67% опрошенных школьников [50, с. 2].

Одним из факторов, влияющих на формирование мотивов, является семейное воспитание [26, с. 120]. Н.А. Должанская проводила анкетирование у родителей и их детей, с целью анализа восприятия ими вредных привычек. В результате был сформирован вывод, что ответы родителей часто расходятся с ответами детей, в сторону отсутствия осознания реальной ситуации. Например, 65% родителей считали, что их дети не имеют вредных привычек, однако, 30,2% детей подросткового возраста выкуривали от 2-х до 5-ти сигарет в день, а 34% — более 10 сигарет в день. Как правило, беседы родителей с детьми не носили конструктивного характера, о чём говорит низкий процент заинтересованности их в вопросе детского курения [16,20, 47, 48, 49].

В заключении необходимо добавить, что представленные особенности личности детей подросткового возраста необходимо учитывать при формировании педагогического процесса.

1.2. Определение термина «здоровый образ жизни» и его основные компоненты.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия. В соответствующем томе 2-го издания БМЭ оно определяется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то болезненные изменения. Эксперты ВОЗ еще в восьмидесятых годах определили соотношение различных факторов обеспечения здоровья человека, в результате чего получилось, что это: генетические факторы — 15-20%; состояние окружающей среды - 20-25%; медицинское обслуживание - 10-15%; условия и образ жизни - 50-55% [5, с. 36].

По определению Ю.П. Лисицына, здоровье – это «динамическое равновесие организма с окружающей и социальной средой, при котором все заложенные в биологической и социальной сущности человека способности проявляются наиболее полно, и все жизненно важные подсистемы человеческого организма функционируют с максимально возможной интенсивностью, а вообще сочетание этих функций поддерживается на уровне оптимального, с точки зрения целостности организма и необходимости его быстрой и адекватной адаптации к непрерывно изменяющейся природной и социальной среде [35, с. 104].

В качестве компонентов здоровья сегодня выделяют:

1. Соматическое здоровье – это текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

4. Психическое здоровье, основу которого составляют психические сферы – состояние душевного комфорта, обеспечивающие адекватную поведенческую реакцию [25, с.20].

Исходя из представленных компонентов, можно сделать вывод, что здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, которая охватывает все компоненты жизнедеятельности человека, соотношение которых представлено определённым балансом, обеспечивающим полноценную адаптацию к окружающей среде. Причем оно является не самоцелью, а лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека [12].

Определение здоровья можно трактовать с двух сторон. С одной стороны, здоровье понимается как состояние. С другой стороны, некоторые авторы понимают его как динамический процесс. Автор подчёркивает, что в последнее время появляются публикации, в которых здоровье представляет собой динамический процесс [56]. Отсюда возникает необходимость связывать понятие «здоровья» и «образа жизни», подразумевая выраженную взаимозависимость двух понятий. Под «образом жизни» большинством понимается устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления [29, с. 130].

В психологии понятие «образ жизни» рассматривается как интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире, как «система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней

среды». При этом система взаимоотношений человека с самим собой рассматривается как сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, и отсутствие вредных, разрушающих его. В то же время в понятие «образ жизни» включают социальную, психо-интеллектуальную и трудовую деятельность человека [4]. Образ жизни, положительно влияющий на здоровье, определяется понятием «здоровый образ жизни», который предполагает активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья. В интерпретации И.И. Брехмана, именно здоровый образ жизни, позволяющий активно сохранять, приумножать и творить здоровье, — наиболее эффективный путь к высокому качеству жизни [3, с. 87].

В научной литературе отмечается, что образ жизни существенно влияет на многие социальные процессы и характеристики общества. Он объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья [29, с. 130].

В рамках написания курсовой работы представлены следующие определения здорового образа жизни:

- С позиции подхода Л.В. Доброрадовой, «здоровый образ жизни рассматривается как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают достаточно долговечно, а также совокупность рациональных методов сохранения здоровья, гармонического развития личности» [15].
- С позиции подхода М.А. Якунчева, «здоровый образ жизни определяется как стиль жизнедеятельности, который соответствует наследственно

обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования и ориентирован на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций» [59].

- С позиции подхода В.В. Колбанова, «Здоровый образ жизни человека понимается как максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия» [23].

Вопрос с распространением здорового образа жизни является актуальным среди исследователей, которые посредством анкетирования стремятся выявить его качественные особенности [46]. Г.А. Танская использовала в своей анкете вопросы, направленные на выявление отношения учащихся к ЗОЖ, где были получены следующие результаты:

- 30% учащихся не знают, что включает в себя понятие здоровый образ жизни;
- 80% не занимаются физической культурой и спортом;
- 45% подростков пробовали наркотические и психоактивные вещества [52, с. 119].

Из этих данных можно сделать вывод, что в реальности соблюдение здорового образа жизни не является актуальным для детей подросткового возраста [44, с. 36]. Продолжив исследования, автор выделили следующие факторы, мешающие вести здоровый образ жизни: отсутствие надлежащих условий для занятия спортом, неорганизованность и личная пассивность, утомление после учебы, отсутствие личного интереса к занятиям физической культурой и спортом [52, с. 119].

В результате были выявлены особенности ЗОЖ у современных школьников:

- «отсутствие у большинства из них знаний о способах и механизмах самопознания»;
- «преобладание у каждого третьего школьника низкого уровня позитивного самоотношения»;
- «широкое распространение среди подростков поведения, разрушающего здоровье»;
- «отсутствие понимания школьниками личной ответственности за сохранение здоровья и образа жизни» [29, с. 216].

Одним из главных факторов здорового образа жизни является рациональное питание, обучение которому считается многими педагогами первостепенной задачей современного образования и воспитания [51]. Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Рациональное питание – «это физиологически полноценное питание людей с учетом индивидуального морфотипа, пола, возраста, характера труда, режима двигательной активности, эколого-географических факторов и этнических особенностей». Рациональное питание – это целенаправленный подбор продуктов, характеризующийся разнообразным белковым, жировым, углеводным, витаминным и минеральным составом пищи, обеспечивающий полноценное питание [30]. По мнению рациональное питание является часть общей культуры учащегося, что находит своё отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения [26, с. 94].

Рациональное питание требует дифференцированного и индивидуального подхода и должно строиться с учетом физиологических потребностей организма в пищевых веществах, а также особенностей протекающих в нем обменных процессов и состояния отдельных функциональных систем. Наиболее полной реализации потенциала здорового питания в значительной мере способствует правильная его постановка [24]. При недостаточном питании наблюдается снижение работоспособности и активности человека, а также снижение иммунитета и здоровья в целом.

Нарушение пищевого поведения и гипокалорийное питание тесно взаимосвязаны с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и ожирением у подростков [10].

И.В. Васильева выделяет следующие принципы рационального питания:

- 1) соответствие энергетической ценности пищи, поступающей в организм человека, затратам его энергии;
- 2) поступление в организм пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- 3) соблюдение режима питания;
- 4) пищевой рацион должен быть разнообразным и правильно распределяться в течение дня [10].

Недооценка их пагубна для организма человека. Особенно это касается подростков. Правильное питание играет важную роль в физиологических процессах организма подростка, в их физическом и нервно-психическом развитии. Именно у детей среднего и старшего школьного возраста ведущую роль в возникновении заболеваний пищеварительного тракта играют нарушения режима и характера питания. Следовательно, вопросы рационального питания должны быть под пристальным вниманием взрослых и подростков [26].

По мнению Ю.В. Абраменкова процесс формирования привычки рационального питания необходимо осуществляться посредством соответствующих знаний. По её мнению, важно передать детям следующие типы информации:

- Информацию о сбалансированном рационе питания. Знания в этой области помогут правильно выбрать продукты питания, которые насытят организм огромным количеством полезных элементов, необходимых ему в данной жизненной ситуации.

- Состав продуктов. Как известно, каждый из продуктов питания имеет свой молекулярный состав, по мере употребления которого, происходит его расщепление и полученные вещества используются организмом для поддержания своей жизнедеятельности. Необходимо иметь знания о функциональной роли каждого из веществ, получаемых с едой. Эти знания помогут организовать своё питание с учётом потребностей организма, что способствует повышению эффективности его функционирования.
- Рекомендации врачей и диетологов. В современном мире существует много специалистов, занимающихся вопросами здорового питания. Обращение к ним помогает решить несколько задач. С одной стороны, они могут в доступной, системной форме изложить все необходимые знания. С другой стороны, посредством практических наработок, они могут составить оптимальное меню, позволяющее добиться максимального насыщения организма всеми необходимыми веществами [1].

Неизбежен вывод, что здоровый образ жизни является сложным психологическим феноменом, основой которого является совокупность нескольких компонентов. Эти компоненты определяют качество процесса формирования здорового образа жизни. При этом важным фактором, обеспечивающим функционирование организма, является рациональное питание.

Выводы по первой главе.

Первая глава выпускной квалификационной работы по своему характеру является теоретической. В ней производится анализ и систематизация данных исследований по теме работы.

Возраст 10-14 лет в возрастной психологии соответствует подростковому возрасту. Здесь можно выделить две главных, противоречивых момента. С одной стороны, в этом возрасте, под влиянием учебной деятельности, психические процессы ребёнка отличаются сравнительной сформированностью. Особенно это проявляется в различных типах произвольности. С другой стороны, подобное состояние развития входит в противоречие с существующей социальной реальностью, где молодой человек существует в роли ребёнка, зависимого от взрослых. Всё это приводит к тому, что поведение детей является неоднородным, т.е. одни дети активно стремятся копировать привычки, модели поведения взрослых, другие так и остаются детьми, с соответствующим поведением. Вне зависимости от выбора жизненной стратегии в поступках детей сказывается отсутствие социального и теоретического опыта.

В отличие от детей младшего школьного возраста, у ребёнка подростка есть возможности для произвольной регуляции своих психических процессов, в особенности речь идёт о мотивах. Если раньше, мотивы были не устойчивы, и мало отличались от теоретической грамотности ребёнка, то в подростковом возрасте, за счёт качественных улучшений мышления, мотивы являются устойчивыми и в определённой степени зависят от сформированной у ребёнка картины мира. Эта взаимосвязь определяет мотивацию ребёнка к здоровому образу жизни. Ввиду недостатка социального опыта и теоретической грамотности, в исследованиях всё чаще проявляется отсутствие мотивов к здоровью и здоровому образу жизни и наличие мотивов, связанных с вредными привычками.

В рамках данного исследования здоровый образ жизни понимается с позиции М.А. Якунчева, где здоровый образ жизни определяется как «стиль жизнедеятельности, который соответствует наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования и ориентирован на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций» [59].

В литературе выделяется множество факторов здорового образа жизни, где одним из главных является рациональное питание. Слово рациональное, в данном контексте, характеризует питание, которое соответствует энергетическим затратам организма и учитывает все его особенности, т.е. посредством теоретических и практических исследований, подбирается оптимальный набор пищи. Известно, что в основе жизнедеятельности организма лежит совокупность химических реакций, для осуществления которых необходимо постоянное поступление реактивов, т.е. веществ из внешней среды. Многие из них поступают из пищи. В процессе пищеварения происходит разложение сложных веществ на простые и усвоение тех, которые необходимы для организма. Следовательно, если в основе реализации организмом своих функций лежат химические реакции, то правильное питание, за счёт оптимального поступления полезных веществ (реактивов) позволяет повысить эффективность функционирования организма. Исходя из особенностей правильного питания, для его соблюдения необходимо наличие соответствующих теоретических и практических знаний. Как уже упоминалось, что у ребёнка подросткового возраста таких знаний может не быть. Ситуацию усугубляет его стремление к копированию привычек взрослых, что проявляется в формировании мотивов к неправильному питанию. Этот тезис подтверждается в многочисленных исследованиях. В заключении необходимо добавить, что все задачи, положенные в основу первой главы, реализованы в полной мере.

Глава 2. Методика формирования мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся средних классов.

В условиях внедрения ФГОС на среднем этапе обучения особая роль отводится организации внеурочной деятельности, которая является обязательной для образовательной организации, и проведение занятий по внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе [38, с. 31-32]. Внеурочная деятельность выделяется как важнейший компонент учебно-воспитательного процесса начальной школы и одной из форм организации свободного времени детей подросткового возраста. Во внеурочной деятельности дети имеют реальные выходы на те области интересов, представляющие для них ценность и возможность свободного выбора [28].

Реализация внеурочной деятельности в школе может происходить с помощью следующих видов и направлений: игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность, художественно творчество, социальное творчество, трудовая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, туристско-краеведческая деятельность [38, с. 32]. Следовательно, разработку и реализацию конкретных форм внеурочной деятельности школьников необходимо основывать на видах деятельности [14, с. 7].

Проблемно-ценностное общение затрагивает эмоциональный мир ребенка, его восприятие жизни, её ценностей, смысла. Такое общение может быть организовано в форме этических бесед, дебатов, тематических диспутов, проблемно-ценностных дискуссий [54]. Этическая беседа рассматривается как развернутое личное высказывание инициатора беседы, проникнутое неподдельными эмоциями и переживаниями и обязательно нацеленное на получение обратной связи от слушателей. В настоящее время

широко распространены дебаты, цель которых представить в лучшем свете аргументы в защиту своей позиции по заданной теме. Особенностью такой формы является то, что в данной роли участник может защищать перед судьями ту точку зрения, которую в реальности не разделяет. Таким образом, учащийся анализирует аргументы оппонента и может подвергнуть сомнению собственные установки, что может привести к необходимости ценностного самоопределения [14, с. 19].

Игровая деятельность оказывается мощным воспитательным средством, так как позволяет педагогу совершать разнообразные маневры в поле делового и личностного общения. Также игра создает возможности для сотворчества, совместного творческого развития взрослого и ребенка. Игровая деятельность обеспечивается формой игры с ролевым акцентом, а также социально - моделирующей игрой [45]. По мнению А.А. Либермана социально-моделирующая игра «старших» младших школьников и подростков предполагает, что потребность во взрослении должна встречаться в качестве возможных «предметов» с разными идеальными образцами современной взрослости в особом пространстве, моделирующем общественные структуры; поэтому такая игра становится общественно значимой [54, с. 132-134].

Художественно творчество и спортивно-оздоровительная деятельность должны основываться на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, диалога культур, поддержки самоопределения воспитанника [9, 57].

Трудовая деятельность возможна в рамках таких хорошо известных образовательных форм, как кружковые занятия техническим творчеством, домашними ремёслами, народными промыслами; коллективная трудовая игра, детская производственная бригада под руководством взрослого. Именно здесь закладывается понимание ребёнком культуры труда, этики

трудовых отношений, растет чувство продуктивной самостоятельности, ощущение и осознание причастности миру трудящихся взрослых [11].

Кроме этого, Фокина Т.Г. считает, что для повышения эффективности воспитательного процесса и преемственности семейного и школьного воспитания необходимо приглашать родителей на внеурочные мероприятия, посвященные формированию здорового образа жизни. Это делается для комплексного воздействия на мотивацию ребёнка, посредством правильного использования семейного фактора. Возрождение традиций семейного воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей [37,55].

Фокина Т.Г. на основании практической деятельности считает, что когда родители являются зрителями или участниками внеурочных мероприятий, они должны увидеть интерес своих детей, поддерживать его, а так же проявлять заинтересованность: сопровождать и поддерживать детей на мероприятиях, фотографировать и снимать на камеру, чем, несомненно, порадуют своих детей. Присутствие родителей на мероприятиях стимулирует активность ребёнка [55].

Можно выделить следующие педагогические условия формирования мотивации к ЗОЖ у подростков в ходе внеурочной (внеклассной) воспитательной работы в условиях школы:

- информирование ученика о ЗОЖ (организации информационного обеспечения);
- важность его эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ;
- пополнение опыта ЗОЖ школьника (включение в здоровьесберегающую деятельность) [53].

Интегрированным должен быть педагогический процесс формирования компонентов здорового образа жизни.

1. Мотивационно - ценностный компонент, который включает в себя: - осознание социальной и личностной значимости здоровья и здорового образа жизни, как обязательного условия для его сохранения и укрепления; - убеждение в необходимости ведения здорового образа жизни с целью укрепления своего здоровья для реализации жизненных и образовательных целей [6, с. 219];

2. Содержательный компонент:

- «знания о себе, особенностях своего здоровья, о принципах реализации здорового образа жизни, содействующих поддержанию и дальнейшему развитию здоровья»;
- «знания и умения бесконфликтного общения с окружающими людьми, поддерживать межличностные отношения, уважая права других, выражать свои мысли и чувства согласно ситуациям, избегать стрессовых ситуаций, обладать умениями снимать их последствия, оценивать потенциальную пользу собственного поведения в сравнении с мыслимыми последствиями до того, как выбрать определенный способ действия»;
- «знания и умения по формированию качеств, обеспечивающих психоэмоциональную устойчивость личности обучающегося: выдержка, тактичность, вежливость, доброжелательность, прилежность в учебе, аккуратность»;
- «знания и умение определять стратегию отношения к собственному здоровью исходя из генетической предрасположенности к различным заболеваниям»;
- «знание особенностей влияния табакокурения, алкоголя и наркотиков на организм и умений побеждать вредные привычки»;
- «умение организовать оптимальный режим двигательной активности, сбалансированное питание, свое рабочее место в соответствии с гигиеническими требованиями; - навыки самооценки состояния своего

организма (сердечно-сосудистой, дыхательной системы, и т.д. пульс ЧСС, АД, частота дыхания и т.д.)»;

- «умение оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях, строить свою жизнь согласно биологическому возрасту, организовывать свой быт с учетом оздоровительного воздействия природных факторов среды (чистый воздух, солнце, эстетика флоры и фауны, аромофитопрофилактика) на организм».

3. Процессуальный компонент:

а) «регламентация длительности компонентов режима (сон, прием пищи, личная гигиена, пребывание на воздухе, учебная деятельность, самостоятельная работа, отдых) на основе гигиенических принципов».

б) «оптимальное соотношение видов деятельности – способность планировать интеллектуальную деятельность и отдых так, чтобы не возникало утомление, чередование различных видов деятельности, с учетом индивидуальных биологических ритмов, с учетом воздействия на эмоциональную сферу личности» [7,39,58].

Внеурочная деятельность является необходимым условием и средством развития школьников в образовательном процессе. Она имеет много преимуществ перед учебной деятельностью, одно из наиболее значимых – возможность большего выбора методов, технологий, приемов [19].

Методы обучения здоровому образу жизни:

- Квест-технологии являются формой организации педагогического процесса, в основе которой лежит процесс решения определённых задач в рамках игрового сюжета [18, с. 93];
- Интерактивные методы являются группой методов, в основе которых лежит обширная форма взаимодействия учащихся с педагогом. При этом роль преподавателя заключается в создании условий для учебной деятельности школьников, через которые осуществляется так же направление их мыслительного процесса [2, с. 27]. Интерактивные

задания и упражнения являются главными составляющими интерактивных уроков.

- «Мозговой штурм» является методом, в котором определённый учебный результат достигается за счёт коллективной интеллектуальной деятельности.
- Ролевая игра представляет собой разновидность игрового метода, в котором игровая ситуация строится на основе взаимодействия различных ролей. Данный метод применяется в тех ситуациях, когда необходимо отработать некоторые практические знания здорового образа жизни или через наглядный пример показать эффективность полезных привычек. Ролевые игры в младшем школьном возрасте сочетаются со следующими мероприятиями: подвижные игры, интеллектуальные игры, театрализованная деятельность, игры - предположения, игры - загадки.
- Анализ историй и ситуаций представляет собой подробный разбор реальной или воображаемой истории, связанной со здоровым образом жизни. В результате анализа поведения персонажей, у детей вырабатываются определённые представления о здоровом образе жизни.
- Некоторые методы психокоррекции, направленные на стимулирование процесса самоизучения подростка. Миронова считает, что повышение эффективности самоизучения способствует формированию мотивации к здоровому образу жизни. Следовательно, педагог как организатор педагогического процесса в рамках внеурочной деятельности может применять наиболее простые методы психокоррекции, для стимулирования процесса самопознания ребёнка. Педагогически организованный процесс самопознания направлен на реализацию потребности учащихся в познании себя и стимулирует субъектность подростков в поиске и освоении наиболее адекватных форм жизнедеятельности. Кроме этого, в педагогических публикациях подчёркивается эффективность экскурсий, уроков – путешествий [22].

Выводы по второй главе.

Во второй главе содержатся данные теоретико-практического характера, посредством которых осуществляется теоретическое обоснование формирующих методов и приёмов исследования.

Согласно изучению исследований на данную тему, в основе диагностики мотивации к здоровому образу жизни лежит метод письменного опроса – анкетирование. Предполагается, что мотивы можно выявить посредством правильно заданного прямого или косвенного вопроса. Однако ввиду того, что реализация здорового образа жизни зависит от сочетания когнитивного, информационного, эмоционального и ценностного компонентов, рекомендуется в диагностическую программу включать другие, соответствующие данным компонентам диагностические приёмы. Как уже отмечалось, что формирование устойчивого мотива обеспечивается соответствующей теоретической грамотностью человека, поэтому при проведении диагностики целесообразно использовать опросник «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю.В. Науменко). С его помощью можно проработать содержательный аспект педагогических мероприятий, направленных на формирование мотивации к здоровому образу жизни.

В педагогике образование осуществляется в урочной и внеурочной форме. В отличие от урочной, внеурочная форма не подчиняется строгим дидактическим стандартам и предполагает более свободную форму общения учащегося и педагога. Многие подростки, устав от рутины классно - урочной системы не проявляют заинтересованности при проведении занятий. Внеурочная деятельность позволяет обойти этот психологический момент и сформировать у ребёнка соответствующую мотивацию. Методика проведения таких занятий, как правило, строится на сочетании творческих, игровых, активных методов обучения. Коммуникация между учащимся и

педагогом становится неформальной и более интересной. Следовательно, внеурочная деятельность является оптимальной средой для формирования мотивации детей 10-14 лет к здоровому образу жизни.

Из всего перечня рассмотренных методов хотелось бы обратить внимание на драматические игры и метод проектов. При правильной организации данные методы, позволят не только сформировать когнитивный (содержательный) компонент здорового образа жизни, но и сформировать устойчивый мотив к его дальнейшему соблюдению.

В заключении необходимо добавить, что все задачи, положенные в основу второй главы, реализованы в полной мере.

Глава 3. Описание процесса формирования мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся средних классов.

3.1. Материалы и методы исследования.

В прошлых главах осуществлялось теоретическое обоснование процесса формирования мотивации к здоровому образу жизни посредством правильно организованных мероприятий в рамках внеурочной деятельности. В данном пункте предполагается описать процесс практической отработки рассмотренных теоретических данных с помощью педагогического эксперимента.

Традиционно педагогический эксперимент состоит из 3 этапов: констатирующий, формирующий и контрольный, каждому из которых отводится своя роль в исследовании. На констатирующем этапе осуществляется обоснование диагностических критериев, первичная диагностика исходного уровня сформированности мотивации к ЗОЖ у детей средних классов и анализ полученных результатов. Затем следует формирующий этап, где описан процесс формирования мотивации к здоровому образу жизни. Заключительным этапом является контрольный, в котором производится доказательство эффективности разработанных педагогических мероприятий, посредством сравнения количественных и качественных показателей.

Исследования проводились на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Лицей № 6 «Перспектива» в период с 11 февраля по 24 марта 2019 года. Для исследования выбраны учащиеся 8 «А» и «Ф» классов в возрасте 13-15 лет, в количестве 23 человека в каждом классе.

Общая выборка делится на экспериментальную и контрольную. Это означает, что педагогические мероприятия проводятся в экспериментальной

группе испытуемых, а контрольная группа используется в качестве объекта сравнения.

Внеклассные занятия проводились один раз в неделю в субботу в течение академического часа, с использованием следующих методов:

- драматическая игра;
- метод проектов;
- мероприятия с родителями.

Данные методы реализуются в коллективе детей. Для каждого занятия была составлена технологическая карта.

Исходя из этого, эффективность педагогических мероприятий устанавливается на основе сравнения качественных и количественных показателей между экспериментальной и контрольной группой. Эффективными считается комплекс педагогических мероприятий в том случае, если его применение способствует улучшению показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

3.2. Педагогический эксперимент.

Констатирующий этап исследования. В прошлых пунктах было установлено, что мотивация к здоровому образу жизни и наличие теоретических знаний о здоровом образе жизни являются связанными между собой характеристиками, следовательно, необходимо их исследование. Исследование знаний о здоровом образе жизни осуществляется методом тестирования, с использованием теста «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю.В. Науменко), который предполагает подсчёт наличие количественных показателей и авторской интерпретации. Для оценки знаний о здоровом образе жизни выделены 3 уровня, каждый из которых представляет собой сумму баллов:

- от 15 до 12 баллов – «высокий уровень знаний о здоровом образе жизни»;
- от 11 до 7 баллов – «средний уровень знаний о здоровом образе жизни»;
- 6 до 0 баллов – «низкий уровень знаний о здоровом образе жизни».

За количественные показатели признаются все числовые данные, используемые в оценке того или иного свойства, им соответствуют баллы опросника. Для удобства анализа используются наиболее простые статистические формулы такие как: среднее арифметическое по выборке, минимальный и максимальный показатели.

Для исследования мотивов учащегося будет составлена анкета, где каждый вопрос, затрагивает один из мотивов, связанных со здоровым образом жизни. Кроме установления факта мотива предполагается выявить факторы его формирования. В анкете используются вопросы, затрагивающие следующие темы:

- здоровый образ жизни;
- источники получения информации о здоровом образе жизни;
- мотивы, связанные со здоровым образом жизни.

В анкете количественными показателями считается соотношение испытуемых, выбравших определённый ответ. Для удобства может пересчитываться в проценты.

Сначала рассматриваются результаты диагностики когнитивного компонента здорового образа жизни, посредством анализа баллов по опроснику «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю.В. Науменко).

Таблица 1

Результаты тестирования по экспериментальной группе

Испытуемый	Бал	Уровень сформированности знаний по здоровому образу жизни
1	12	Высокий
2	11	Средний
3	10	Средний
4	8	Средний
5	6	Низкий
6	3	Низкий
7	5	Низкий
8	7	Средний
9	8	Средний
10	6	Низкий
11	7	Средний
12	6	Низкий
13	8	Средний
14	10	Средний
15	9	Средний
16	7	Средний
17	6	Низкий
18	5	Низкий
19	4	Низкий
20	5	Низкий
21	6	Низкий
22	7	Средний
23	8	Средний

С позиции количественного анализа результатов экспериментальной группы.

Среднее арифметическое по группе равно 7,1 что соответствует минимальному показателю среднего уровня авторской интерпретации. Минимальное значение по группе составляет 3. Максимальное значение 12. В целом можно сказать, что большая часть выборки имеет баллы, соответствующие среднему уровню.

С позиции анализа интерпретации можно сказать, что количество испытуемых, знания которых соответствуют низкому и среднему уровню примерно равно, с незначительным перевесом в пользу последнего (10 и 12). Высокий уровень отмечился у 1 испытуемого. Данное распределение результатов подтверждается работами многих исследователей.

Таблица 2

Результаты тестирования по контрольной группе

Испытуемый	Бал	Уровень
1	10	Средний
2	8	Средний
3	6	Низкий
4	3	Низкий
5	8	Средний
6	6	Низкий
7	7	Средний
8	6	Низкий
9	5	Низкий
10	4	Низкий
11	5	Низкий
12	6	Низкий
13	11	Средний
14	10	Средний
15	8	Средний
16	6	Низкий
17	6	Низкий
18	7	Средний
19	6	Низкий
20	8	Средний
21	4	Низкий
22	5	Низкий
23	6	Низкий

С позиции количественного анализа результатов у контрольной группы. Среднее арифметическое по выборке равно 7, 2. Минимальное и максимальное значение являются схожими с экспериментальной группой (3, 12). Это означает, что большинство баллов, набранных учащимися при тестировании, находятся на среднем уровне.

С позиции анализа интерпретации отмечается схожее с экспериментальной группой распределение испытуемых по уровню знаний о здоровом образе жизни. Как и прошлый раз, абсолютное большинство учащихся делят практически пополам низкий и средний уровень, с незначительным преобладанием в среднем. Только 1 испытуемый из всей выборки имеет высокие знания.

Далее осуществляется анализ вопросов из анкеты по исследованию мотивации к здоровому образу жизни. Как уже упоминалось, каждый из вопросов соответствует наиболее часто встречаемым мотивам, которые связаны со здоровым образом жизни и относятся к указанному в теме возрастному периоду. Можно наблюдать следующее распределение ответов у экспериментальной и контрольных групп.

Первый вопрос «Ведете ли вы здоровый образ жизни?» является основным в анкете, и выявляется актуальность мотива на соблюдение правил здорового образа жизни. В экспериментальной группе большинство (15) ответили на вопрос положительно, что означает актуализацию соответствующего мотива. Остальные испытуемые (8) не интересуются соблюдением здорового образа жизни. Схожее распределение результатов проявляется в контрольной группе, где большинство (16) имеют данный мотив и активно его реализуют. Отрицательные ответы по этому вопросу отражают отсутствие этого мотива или не актуальность, его выбрали 7 испытуемых.

Второй вопрос «Интересно ли вам изучать материалы, связанные со здоровым образом жизни?» данный вопрос является продолжением анализа мотива к здоровому образу жизни в целом. В отличие от прошлого вопроса,

здесь отмечается снижение количества положительных ответов, что означает отсутствие познавательной активности по мотивам, связанным со здоровым образом жизни.

Третий вопрос «Из каких источников вы получаете информацию о здоровом образе жизни?» является логическим продолжением предыдущего, посредством которого происходит конкретизация источников получения информации. Из ответов испытуемых можно понять факторы формирования мотивов. Испытуемые экспериментальной и контрольных групп получают информацию о ЗОЖ из интернета; наглядной рекламы; знакомых. Учебная и научная литература интересовали испытуемых меньше всего.

Четвёртый вопрос «Считаете ли вы здоровье главной характеристикой человека?» в нём выявляется мотив на сохранение здоровья. В обеих группах большинство испытуемых ответили положительно, что означает наличие или актуальность мотива.

Пятый вопрос «На ваш взгляд, что важнее здоровье или общение с друзьями?» является логическим продолжением предыдущего и выявляет устойчивость мотива. Преобладание отрицательного ответа по выборке означает неустойчивое положение мотива в структуре мотивов у большинства испытуемых обеих групп.

Шестой вопрос «Считаете ли вы необходимым проводить больше времени на открытом воздухе?» направлен на установление мотива на один важных факторов здорового образа жизни. Распределение ответов на этот вопрос у обеих групп схожее, т.е. большинство испытуемых (экспериментальная 15 и контрольная 19) ответили, что прогулки на свежем воздухе для них актуальны.

Седьмой вопрос «Считаете ли вы, что для поддержания здорового образа жизни важен здоровый сон?» в отличие от прошлого мотива, здоровый сон, количество которого соответствует нормативу, не является актуальным для учащихся обеих групп. Положительный ответ представили только 4 испытуемых из экспериментальной группы и 9 контрольной.

Восьмой вопрос «Считаете ли вы достижение красивого тела самым главным моментом в здоровом образе жизни?» из исследований содержания мыслительного процесса подростков можно сказать, что красивое тело является для них одним из факторов, в результате которого оформляется положение индивида в социальной иерархии. Этот тезис проявляется в данном исследовании, т.к. большинство испытуемых обеих групп ответили на вопрос положительно. Отрицательные ответы присутствуют чуть меньше, что характеризует неоднородность мнения учащихся по этому вопросу.

Девятый вопрос «Есть ли у вас «вредные привычки?»» соответствует многим схожим исследованиям. В обеих группах мнения учащихся разделились практически пополам, т.е. как среди детей экспериментальной, так и у контрольной группы нет утвердительной позиции на этот вопрос. Кроме этого, отрицательные ответы могут быть сомнительными, ввиду стремления подростка казаться в глазах взрослых лучше, чем есть на самом деле. В целом результаты ответа на данный вопрос означают наличие мотива на вредные привычки.

Десятый вопрос «Какую роль вы уделяете правильному питанию?» Как было рассмотрено в пункте 1.2, важным аспектом здорового образа жизни является рациональное питание, основанное на пищевой ценности каждого из продуктов. Так же, как в вопросе про вредные привычки, ответы учащихся распределились поровну. В целом можно сказать, что мотив на правильное питание не сформирован или не актуализирован.

Одиннадцатый вопрос «Употребляете ли вы "вредную пищу"?» конкретизирует важный аспект питания. Большинство подростков экспериментальной и контрольной группы имеют мотив к вредной пище. Отрицательно на этот вопрос ответили всего лишь 5 испытуемых из экспериментальной группы и 6 из контрольной.

Двенадцатый вопрос «Используете ли вы принцип питьевого режима?» употребление воды в нужном количестве является существенным моментом для формирования ЗОЖ. Распределение ответов обеих групп

показывает, что большинство учащихся недооценивают роль питьевого режима. Положительных ответов всего 4 у испытуемых экспериментальной группы и 3 у контрольной группы.

На основании вышесказанного можно выделить следующие выводы к констатирующему этапу:

- У всех детей из двух классов мотивы к ЗОЖ выражены весьма незначительно и представлены неоднородно, где одни мотивы являются актуализированными, а другие нет.
- Мотивы к правильному питанию не сформированы. Отсутствует понимание пользы правильного питания.
- Большинство испытуемых из обеих групп (классов) имеют средний и низкий уровни знаний о здоровом образе жизни.

Следующим этапом эксперимента является формирующий, на котором осуществляется описание процесса формирования мотивации к здоровому образу жизни. На основании изучения исследований по данному вопросу, была выставлена гипотеза, что формирование мотивации к ЗОЖ будет проходить эффективнее при использовании следующих методов внеклассных мероприятий:

- драматическая игра;
- метод проектов;
- беседа с родителями.

Следовательно, данные методы лежат в основе педагогических мероприятий, проводимых в рамках внеурочной деятельности.

Игровой метод в педагогике является классическим и находит своё место в различных исследованиях. Игровая ситуация, которая является основой любой игры, способствует формированию мотивации. При проведении занятий во внеурочной деятельности допускается применение простых и сложных игр. Сложные игры, как правило, являются сюжетными и их проведение растянуто на несколько занятий. В основе сюжетно - ролевой

игры находится игровая ситуация, состоящая из нескольких этапов, связанных между собой, при которой каждому из участников даётся определённая роль.

В процессе формирования здорового образа жизни важно не только обучить ребёнка теоретическим и процессуальным аспектам, но и сформировать мотивацию к сохранению своего здоровья. По данным констатирующего этапа выявлено, что данный мотив у большинства учащихся является не актуализированным. Следовательно, для осознания важности здоровья предполагается включать в игру элементы драматизма. Это способствует включению различных эмоциональных компонентов личности, которые в дальнейшем будут поддерживать устойчивость мотива.

В рамках темы ВКР подбираются игры связанные со здоровым образом жизни. Роли, которые предстоит освоить учащийся, будут соответствующие. Роль представляет собой определённый портрет персонажа, который имеет прямое отношение к здоровью или здоровому образу жизни. Кроме этого, можно использовать некоторые художественные элементы. В драме для повышения эмоционального воздействия присутствует чёткое деление на плохих и хороших персонажей. Хорошие персонажи являются примером тех качеств, которые необходимо подкреплять. Плохие персонажи необходимы для того, чтобы наглядно продемонстрировать неправильные аспекты образа жизни. По мере сюжета происходит драматическое противоречие, при котором сталкиваются хорошие и плохие персонажи. Сюжет должен быть построен таким образом, чтобы хорошие персонажи были более симпатичны аудитории, вызывая чувство эмоциональной сопричастности.

При этом учитель выступает в роли режиссёра (см. «психодрама»), организующего представление. Необходимо не только правильно подбирать участников на основные роли, но следить за тем, чтобы игра двигалась в нужном психолого-педагогическом направлении. Так же важно постоянно направлять внимание аудитории на определённые мотивы персонажей, тем

самым способствуя их актуализации и закреплению в качестве доминирующих.

С учётом семейного фактора одним из пунктов гипотезы является формирование у родителей мотивации и соответствующих мыслительных установок на здоровый образ жизни в целом и правильное питание в частности. Для этого в качестве зрителей проведённых мероприятий, выступают родители, они будут находиться в роли аудитории, наблюдающей за игрой детей.

Для повышения эффективности игрового метода, процесс проведения сюжетно - ролевых игр должен быть детально проработан. Каждая из представленных игр проводится по следующим этапам:

- Завязка игрового сюжета, где происходит определённое игровое событие, запускающее все остальные сюжетные события.
- Развитие действия игрового сюжета. На этом этапе, после начального события, у персонажей под влиянием этого события, должна быть сформирована определённая мотивация, запуск мыслительного процесса в нужном направлении, что означает определённую степень раскрытия игровой роли учащегося.
- Кульминация игрового сюжета наступает в результате реализации мотивов и умозаключений персонажа. По всем законам драматического представления именно тут должен быть достигнут соответствующий уровень эмоциональности. Это означает, что сформированные на прошлой стадии мотивы, умозаключения закрепляются.
- Развязка игрового сюжета, как правило, характеризуется спадом эмоционального напряжения и рационализацией усвоенного в процессе игры опыта.

В процессе формирования мотивации применялись такие драматические игры:

- «Врач и нерадивый пациент» в игре основными являются 2 персонажа, 1 является врачом, 2 пациентом. В процессе сюжета, ввиду пренебрежения нормативами здорового образа жизни (особенно не правильного питания, гиподинамии, вредные привычки) человек становится пациентом врача, т.е. заболевает. Здесь важно показать, как по мере общения с врачом, который является убеждённым, грамотным специалистом, начинает меняться образ жизни пациента в лучшую сторону. В процессе игры формируются не только соответствующие мотивы, но и оформляются некоторые умозаключения о различных теоретических аспектах правильного питания.
- «Здоровье и его важность». В процессе игры у учащихся формируется мотив о важности здоровья. Положительным персонажем является харизматичный человек, имеющий глубокие теоретические знания о правильном питании, в структуре мотивов актуализировано здоровье и здоровый образ жизни. Отрицательным персонажем является так же простой человек, но являющийся антиподом, не имеющий теоретических знаний, харизмы, в нём должны быть отражены не правильные мотивы. В процессе развития сюжета отрицательный персонаж осознаёт свои заблуждения и стремится исправиться.
- «Действие пищи на организм человека» в процессе игры, кроме формирования мотивации на правильное питание, посредством диалогов участников, раскрываются различные аспекты правильного питания и употребления воды в нужном количестве.
- «Правильное питание как основа гармоничного развития личности и повышения эффективности межличностного взаимодействия». Игра предполагает наличие нескольких второстепенных участников, которые должны демонстрировать деятельность главных лиц в межличностные отношения. Следовательно, у положительного персонажа, имеющего мотив к ЗОЖ и правильному питанию, выстраиваются более крепкие и

гармоничные отношения с окружающими. Отрицательный персонаж, не имеющий мотивов к ЗОЖ и правильному питанию, характеризуется неустойчивыми межличностными отношениями. Для подростка, который стремится занять в коллективе сверстников определённую социальную позицию, игра будет актуальна.

Так же, в рамках психолого-педагогической работы с родителями необходимо провести с ними беседу, посредством которой необходимо сформировать у них мотивацию к здоровому образу жизни. Содержание беседы строиться таким образом, чтобы каждый из родителей осознал важность рационального питания, употребления воды и способствовал эффективной реализации мотивов в деятельности.

Для того чтобы закрепить и увеличить знания, необходимо дать учащемуся умения пользоваться различными информационными технологиями, для поиска необходимой информации. В процессе формирования здорового образа жизни возникает проблема, что в условиях внеурочной деятельности нельзя передать весь спектр знаний об этом сложном явлении. Поэтому, необходимо у учащегося сформировать мотивацию и научить пользоваться современными информационно-коммуникационными технологиями (интернет), для поиска полезных знаний о ЗОЖ и правильном питании.

Для решения этой проблемы подходит метод проектов, использование которого является весьма актуальным в подростковом возрасте. С одной стороны ребёнок уже имеет основные умения, навыки и опыт учебной деятельности, с другой его мыслительные способности так же находятся на сравнительно высоком уровне. Созданный проект представляет собой отражение всех полученных знаний в играх. Для проекта используются следующие темы:

- основы культуры здорового образа жизни;
- влияние вредных привычек на здоровье человека;

- малоподвижный образ жизни и его влияние;
- правильное питание и его польза;
- употребление воды в нужном количестве;
- неправильное питание и его вред.

Проект составляется учащимися в собранных группах. Формирующий этап считается проведённым, методы, рассматриваемые в качестве гипотезы нашли своё применение в рамках педагогического процесса во внеурочной форме.

Последним этапом педагогического эксперимента является контрольный, на котором посредством повторной диагностики и анализа её результатов, осуществляется доказательство эффективности, приведённых педагогических мероприятий.

Сначала проводится анализ психолого-педагогической работы с детьми. Как уже рассматривалось в пункте 2.2, внеурочная деятельность несёт в себе психолого-педагогический потенциал, способствующий формированию различных личностных качеств. В данном случае речь идёт о мотивах к ЗОЖ в целом и правильному питанию в частности. Многие дидактические методы и средства, без которых нельзя сформировать предметные знания, утомляют неподготовленную подростковую нервную систему и вызывают у ребёнка антипатию. Внеурочная деятельность, за счёт отсутствия этих методов, воспринимается детьми с симпатией, и они активно стараются включаться в творческие и игровые упражнения.

Во время проведения практики данная тенденция полностью подтвердилась. Неформальная обстановка, продуманные сюжетные игры, затрагивание важных тем, способствовали стимуляции интереса к занятиям у детей. Часто можно было отмечать проявление активности, положительных эмоций, дружеской атмосферы и др.

Про использование игрового метода можно сказать точно, что он вызвал у всех детей экспериментальной группы интерес. Дети активно

участвовали в представлениях, разучивали роли, постоянно стремились проявить себя. Аудитория, наблюдавшая за представлением, демонстрировала нужный уровень эмоциональной сопричастности. В процессе проведения занятий, основанных на нём, у многих участников появлялась возможность высказать накопленные ранее суждения и умозаключения. Учитель, стремясь поддержать мыслительную деятельность учащихся, аккуратно намекал ребёнку на наличие у него логической ошибки. Закрепление полученных мыслительных результатов посредством создания проекта так же пошло успешно, по мере получения знаний о ЗОЖ и рациональном питании, у детей отмечалась стремление к их практической реализации.

Далее проводится повторное тестирование учащихся экспериментальной и контрольных групп опросником «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю.В. Науменко), результаты которого были занесены в таблицу.

Таблица 3

Испытуемый	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Бал	Уровень	Бал	Уровень
1	12	Высокий	10	Средний
2	11	Средний	8	Средний
3	10	Средний	6	Низкий
4	11	Средний	3	Низкий
5	10	Средний	8	Средний
6	8	Средний	6	Низкий
7	8	Средний	7	Средний
8	10	Средний	6	Низкий
9	9	Средний	4	Низкий
10	11	Средний	5	Низкий
11	10	Средний	4	Низкий
12	9	Средний	5	Низкий
13	12	Высокий	11	Средний
14	13	Высокий	11	Средний
15	12	Высокий	9	Средний
16	11	Средний	5	Низкий
17	8	Средний	5	Низкий
18	9	Средний	8	Средний
19	9	Средний	5	Низкий
20	9	Средний	8	Средний
21	11	Средний	4	Низкий
22	9	Средний	5	Низкий
23	9	Средний	6	Низкий
Среднее	10		6	
Минимальный бал	8		3	
Максимальный бал	13		11	

С позиции количественного анализа можно отметить увеличение среднего, минимального, максимального балла по экспериментальной выборке. В контрольной группе нет существенных изменений по сравнению с констатирующим этапом исследования. В результате сравнения среднего арифметического, минимального и максимального баллов можно сказать, что

результаты экспериментальной группы существенно выше, чем у контрольной. Что можно являться одним из аргументов в пользу эффективности педагогических мероприятий.

С позиции интерпретации опросника в экспериментальной группе отсутствуют учащиеся с низким уровнем знаний о здоровом образе жизни, что означает, что дети, с которыми проводились внеурочные педагогические мероприятия, усвоили обобщённые понятия и представления о здоровом образе жизни в целом и питании в частности. В контрольной группе, которая не участвовала в педагогическом процессе, большинство учащихся имеют низкий уровень знаний. Средний уровень в экспериментальной группе присевает у 17 учащихся, что выше контрольной группы. Высокий уровень отмечился у 4 испытуемых экспериментальной группы, испытуемых с таким показателем нет в контрольной группе. Подобное распределение результатов означает один из признаков эффективности внеурочных педагогических мероприятий.

Качественные особенности мотивации исследуются посредством анкеты, где каждый вопрос соответствует одну из мотивов здорового образа жизни. По результатам повторного анкетирования, можно сказать, что мотивы, связанные с ЗОЖ у испытуемых экспериментальной группы, стали более устойчивыми и проявляются у 80% испытуемых. По контрольной группе нет существенных изменений. Это так же является признаком эффективности проведённых педагогических мероприятий.

На основании результатов проведённых анализов можно сделать вывод, о том, что методы, положенные в основе гипотезы являются эффективными для формирования мотиваций к ЗОЖ обучающихся средних классов.

Формирующий эксперимент считается завершённым.

Выводы по третьей главе.

Третья глава по своему характеру является практической, в ней рассматривается проведение педагогического эксперимента, в котором проверяется эффективность методов внеклассных мероприятий по формированию мотивации к ЗОЖ обучающихся средних классов.

В формирующем педагогическом эксперименте принимают участие два 8 класса детей, под буквами «А» и «Ф» по 23 человека, которые в дальнейшем обозначаются как экспериментальная и контрольная группы. Следовательно, общая выборка составляет 46 детей. Согласно рекомендациям, полученным из исследований, при выявлении мотивации необходимо сочетать с выявлением знаний о ЗОЖ. Считается, что именно знания являются основой формирования соответствующих мотивов. Это означает, что в диагностике применялись методы: Тестирование («Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю.В. Науменко)») и анкетирование.

На констатирующем этапе, в целом по выборке выявлен незначительный уровень знаний у всех испытуемых из обеих групп. Кроме этого, мотивы к ЗОЖ являются неустойчивыми и не актуализированными. Для формирования знаний о ЗОЖ и мотивов были выбраны методы, проведение которых актуально во внеурочной деятельности: драматическая игра, «мозговой штурм» и метод проектов. По мере проведения данных методов обеспечивалась передача знаний в форме неформального общения и на их основе формировались соответствующие мотивы к ЗОЖ. После проведения педагогических мероприятий проводилась повторная диагностика, на основании анализа результатов которой доказана эффективность проведённых педагогических мероприятий.

Подводя итоги работы необходимо сказать, что все положенные в основу третьей главы задачи реализованы в полной мере.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выводы:

1. Актуальность исследования заключается, в том, что здоровье всего общества в целом зависит от того, насколько здоровый образ жизни ведет молодое поколение. Поэтому именно образовательные учреждения призваны формировать навыки здорового образа жизни, осуществлять пропаганду здорового образа жизни, профилактику проявления вредных привычек, асоциального поведения, правонарушений среди воспитанников.

Подростковый период отличается резкими, качественными изменениями, затрагивающими все стороны развития. Это период ярко выраженного стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать собственную независимость и права, стремления к общению. Подросток учится общаться со сверстником и через него старается понять себя, формируется образ «Я».

По данным многочисленных исследований [1,3], именно с нарушениями питания в значительной степени связаны низкие показатели здоровья населения Российской Федерации. Пищевые привычки, как правило, формируются с детства, а именно с подросткового возраста. Становление образа жизни детей-подростков осуществляется стихийно, с игнорированием различных теоретических и практических рекомендаций. В дальнейшем сформированные пищевые привычки закрепляются, переходя в устойчивый образ жизни.

2. Приведённые выше теоретико-практические разработки необходимо отработать в процессе проведения педагогического эксперимента. Для этого подбираются дети из двух 8 классов «А» и «Ф», соответствующие экспериментальной и контрольной группам. Обе группы состоят из 23 испытуемых.

3. В ходе эксперимента группа обучающихся была вовлечена в педагогическое воздействие, посредством методов присутствующих гипотезе, а именно: драматическая игра, метод проектов, беседа с родителями. Сначала, на констатирующем этапе, проводилась первичная диагностика, в результате которой было выявлено, что уровень знаний в целом по обеим группам небольшой, мотивация неустойчива и неоднородна. Потому проводится формирующий этап, в котором осуществлялся сам процесс формирования мотивации.

4. Посредством повторного тестирования, была доказана эффективность игрового метода, метода проектов и беседы с родителями. Тестирование знаний у экспериментальной группы показало существенное улучшение результатов, по сравнению с контрольной. В результате повторного проведения разработанной анкеты было выявлено, что у 80% испытуемые сформированы все соответствующие мотивы. В целом дети положительно приняли разработанную программу и по мере её проведения, на основании вербальных признаков, можно признать формирование мотивации.

В заключении необходимо отметить, что цель и задачи считаются достигнутыми. В результате исследования выдвинутая гипотеза подтвердилась.

Список литературы.

1. Абраменкова Ю.В., Формирование здорового образа жизни подростков/ Ю.В. Абраменкова // В сборнике: Педагогика безопасности: наука и образование Сборник материалов международной научной конференции. Составление и общая редакция А. Н. Павлова. 2014. С. 6-9.
2. Анисимова О.А., Использование активных методов обучения в начальной школе / О.А. Анисимова // В сборнике: Актуальные вопросы развития профессионализма педагогов в современных условиях сборник материалов Международной электронной научно-практической конференции: в 4 т. ГОУ ДПО «Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования». 2018. С. 26-32.
3. Анисимова О.А., Некоторые аспекты исследования восприятия подростками факторов здорового образа жизни / О.А. Анисимова // Актуальные проблемы психологического знания. 2015. № 1 (34). С. 86-89.
4. Анисимова О.А., Развитие творческого потенциала на уроках практического обучения / О.А. Анисимова // В сборнике: Проблемы и перспективы технологического образования на современном этапе развития Сборник материалов VII Международной заочной научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Ю. Широкова. 2017. С. 144-146.
5. Арсеньев А.Е., Педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у подростков во внеурочной деятельности / А.Е. Арсеньев // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2007. Т. 13. № 3. С. 35-38.
6. Басарева А.Р., Психолого-педагогические основы проблем ценностного отношения к здоровому образу жизни у младших подростков / А.Р. Басарева // В сборнике: Инновационная траектория развития

- современной науки: становление, развитие, прогнозы сборник статей Международной научно-практической конференции. 2020. С. 218-221.
7. Блягоз Н.Ш., Интегрированный подход к формированию здорового образа жизни подростков / Н.Ш. Блягоз, Н.К. Куприна // В сборнике: Экология, здоровье и образование в XXI веке. Глобальная интеграция современных исследований и технологий Материалы III Кавказского экологического форума. 2017. С. 68-74.
 8. Булацева З.Б. Педагогические основы моделирования здоровьесотворяющего пространства школы / З.Б. Булацева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. - №2. – С. 38-42.
 9. Бурцев, В. А. Теоретические и методические основы формирования положительного ценностного отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни на основе спортизации физического воспитания / В. А. Бурцев, Г. Л. Драндров, Е. В. Бурцева. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 147 с.
 10. Васильева И.В. Физиология питания: учебник и практикум для СПО /И.В. Васильева, Л.В. Беркетова - М.: издательство Юрайт, 2018 г.-212 стр.-серия: профессиональное образование. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fiziologiya-pitaniya-437132#page/138> 3. Дата обращения: 2. 02. 2019 г
 11. Васильева Н.Ю., Представление о здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте / Н.Ю. Васильева // Вестник Якутского государственного университета. 2009. Т. 6. № 4. С. 103-108. 10
 12. Васильева Н.Ю., Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте / Н.Ю. Васильева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2010. № 125. С. 13-18.
 13. Ганичев А.А., Эффективность внеклассной работы по формированию здорового образа жизни подростков / А.А. Ганичев // Человек и образование. 2014. № 4 (41). С. 203-207.

14. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителей / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов – М.: Просвещение, 2010. – 223 с.
15. Доброрадова Л.В., Здоровый образ жизни как объект исследования в различных отраслях науки / Л.В. Доброрадова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 5. С. 29-35.
16. Должанская Н.А., Роль семейного фактора в формировании здорового образа жизни подростков / Н.А. Должанская, Т.С. Бузина, С.А. Андреев, И.С. Лозовская, Е.В. Ленская // Вопросы наркологии. 2003. № 4. С. 51-58.
17. Домченко Е.А. Патриотическое воспитание на уроках английского языка и во внеурочной деятельности / Е.А. Домченко // Молодой ученый. – 2015. – № 9.1 (89.1). – С. 1050-1053.
18. Дубовиков К.К., Формирование стереотипа здорового образа жизни у подростков / К.К. Дубовиков, Т.А. Дубовикова // Труд и социальные отношения. 2011. № 2. С. 93-99.
19. Зеленцова Л.В., Формирование знаний о здоровом образе жизни младших школьников во внеурочной деятельности / Л.В. Зеленцова // В сборнике: Актуальные проблемы начального, дошкольного и специального образования в условиях модернизации (в рамках года театра) ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет». 2019. С. 146-149.
20. Иванов А.М., Вредные привычки подростков и их влияние на здоровье / А.М. Иванов // В сборнике: Здоровье и образование Материалы XV региональной научно-практической конференции. 2018. С. 58-69.
21. Карбышева К.С. Актуальность игры в обучении иностранным языкам / К.С. Карбышева // Молодой ученый. – 2015. – № 9.1 (89.1). – С. 1075-1076.
22. Карпачёва Т.В., Формирование здорового образа жизни у подростков в процессе обучения ОБЖ / Т.В. Карпачёва, Э.Г. Сабетов // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 56-7. С. 47-50.

23. Колбанов В.В. Валеологическая служба в образовательных учреждениях. Проблема валеологии в образовании / В.В. Колбанов– Липецк, 1995.
24. Коновалова О.В., Классическая концепция рационального питания подростков на крайнем севере / О.В. Коновалова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2012. № 8. С. 360-366.
25. Лядова С.А. Формирование здорового образа жизни учащихся / С.А. Лядова Барнаул, 2002. 69с.
26. Магомедов, Г.О. Актуальные аспекты организации школьного питания, соответствующего возрастным физиологическим потребностям / Г.О. Магомедов, Н.П. Зацепилина, В.В. Лыгин // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. 2014. № 3. С. 93 – 98. Режим доступа: <https://readera.ru/14040295>. Дата обращения 4.02. 2019 г.
27. Малолетко Э.А., Компоненты и критерии ценностного отношения подростка к здоровью, Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2008. № 29 (129). С. 66-72.
28. Малыгина А.И., Младших школьников во внеурочной деятельности / А.И. Малыгина, Р.Б. Дондокова // В сборнике: Традиции и инновации в начальном и дошкольном образовании Сборник научных статей. Ответственный редактор Р.Б. Дондокова. Улан-Удэ, 2019. С. 71-76.
29. Миронова Е.В., Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни / Е.В. Миронова // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2006. № 5. С. 128-133.
30. Московченко О.Н., Физиология пищеварения и рациональное питание / О.Н. Московченко // монография / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2013.

- 31.Надеева Д.С., Здоровый образ жизни как условие полноценного развития подростка / Д.С. Надеева // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2012. № 9-1. С. 167-170.
- 32.Науменко Ю. В. Анкета «Уровень сформированности знаний о ЗОЖ» / Ю. В. Науменко // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.findsmarter.ru>.
- 33.Немов, Р.С. Психологический словарь / Р.С. Немов. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 560 с. : ил.
- 34.Новоселова И.В., Аксиологические и мотивационные аспекты формирования культуры здорового образа жизни молодежи / Новоселова И.В. // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2006. № 2 (26). С. 65-68.
- 35.О концепции модернизации российского образования на период до 2010 года // Вестник образования России, 2002, №6. 30 с.
- 36.Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса / Т.Ф. Орехова– М.: Флинта, 2011. – 352 с.
- 37.Панкова Ю.О., Воспитание ценностной ориентации на здоровье в семье / Ю.О. Панкова // Волжский вестник науки. 2016. № 2 (2). С. 26-28.
- 38.Панкова Ю.О., Организационно-педагогические условия успешного формирования ценностной ориентации старших подростков на здоровый образ жизни / Ю.О. Панкова // Научное отражение. 2016. № 1 (1). С. 31-33.
- 1
- 39.Панкова Ю.О., Системный подход в формировании ценностной ориентации старших подростков на здоровый образ жизни / Ю.О. Панкова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 121-124.
- 40.Пашин А.А., Сравнительный анализ отношения к здоровью и здоровому образу жизни подростков младшего и старшего возраста / А.А. Пашин // Вестник спортивной науки. 2009. № 3. С. 44-47.

- 41.Петрова О.В., Сущность и компоненты культуры здорового образа жизни учащихся / О.В. Петрова // Вестник Брянского государственного университета. 2014. № 1. С. 76-79.
- 42.Петрова Т.Э., Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи / А.А. Каравашкин // Интеграция образования. 2005. № 4 (41). С. 150-154.
- 43.Петрова Т.Ю., Понятия "здоровый стиль жизни" и "здоровый образ жизни": общее и особенное / Т.Ю. Петрова // Осовские педагогические чтения "Образование в современном мире: новое время - новые решения". 2014. № 1. С. 573-576.
- 44.Портняга Е.А., Понятие «здоровый образ жизни» в представлениях девушек подростков / Е.А. Портняга, Е.Н. Дергунова, Т.А. Дворецкая, А.Н. Селина, Е.М. Кацубо, Т.Н. Суразакова, М.Г. Лукашевич // В сборнике: Здоровый образ жизни ребёнка Сборник материалов региональной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2017. С. 36-38.
- 45.Романов А.А., Психологические условия развития потребности личностного роста у подростков / А.А. Романов, О.А. Анисимова // Молодёжь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии. 2017. № 2. С. 170-177.
- 46.Рустамов А.Ш., Педагогическое моделирование формирования у старших школьников представлений о здоровом образе жизни / А.Ш. Рустамов // Гуманизация образования. 2010. № 8. С. 46-52.
- 47.Сапельцева И.В., Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков / И.В. Сапельцева // Фундаментальные исследования. 2004. № 1. С. 129-130.
- 48.Саракаева С.А., Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни / С.А. Саракаева, Х.М. Сокаев // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 317-320.

49. Сарапульцев А.П., Изучение побудительных мотивов к ведению здорового образа жизни среди подростков / А.П. Сарапульцев, М.Ю. Якушева, Л.А. Сарапульцева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. 2010. № 4. С. 440-442.
50. Скворцова Т.В., Представления подростков о здоровом образе жизни / Т.В. Скворцова // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. № 2. С. 41-45.
51. Стаценко Е.С., Правильное питание как элемент культуры здоровья / Е.С. Стаценко // В сборнике: Омские социально-гуманитарные чтения - 2013 Материалы VI Международной научно-практической конференции. Омский государственный технический университет Факультет гуманитарного образования Кафедра социологии, социальной работы и политологии. 2013. С. 97-100.
52. Танская Г.А., Комплексный подход к изучению здоровья и формированию здорового образа жизни подростков и молодежи / Г.А. Танская, М.Э. Паатова // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2016. Т. 10. № 3-2. С. 118-120.
53. Ткачева Е.Г., Роль классного руководителя в формировании установки на здоровый образ жизни у подростков / Е.Г. Ткачева, О.В. Колесникова // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 36-40.
54. Федякова Е.В., Внеурочная деятельность как компонент основной учебной деятельности в средней школе / Е.В. Федякова, М.В. Плотникова // В сборнике: Романские и германские языки: актуальные проблемы лингвистики и методики Материалы девятой международной студенческой научно-практической конференции. Научный редактор Е.В. Ерофеева. 2017. С. 132-136.
55. Фокина Т.Г., Вовлечение родителей в спортивно-массовые мероприятия школы / Т.Г. Фокина // В сборнике: Современное общественно-ориентированное образование: диалог концепций Сборник научных

- трудов по материалам Международной научно-практической конференции. 2015. С. 196-200.
56. Чумаков Б.Н., Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп./ Б.Н. Чумаков - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.
57. Шевелёва Н.Н. Внеурочная деятельность? Внеурочная деятельность! [Электронный ресурс] // Академия социального управления / Н.Н. Шевелёва – 2015. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24357648>.
58. Шушкова В.Ю., Здоровьесберегающий потенциал технологии интегрированного обучения в начальной школе / В.Ю. Шушкова // Преемственность в образовании. 2018. № 18(06). С. 412-415. 0 94
59. Якунчев М.А. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» в контексте культурологического подхода к образованию / М. А. Якунчев, С.П. Голыщенко // Здоровьесберегающсс образование. - 2013. - № 2. - С. 21-28.
60. Ячменева А.П., Формирование мотивов здорового образа жизни подростков / А.П. Ячменева // В сборнике: Теоретические и практические проблемы развития современной науки сборник материалов 4-й Международной научно-практической конференции. 2014. С. 199-200.

Приложение 1

Тест «Что я знаю о здоровом образе жизни»

1) Знаете ли вы, что представляет здоровый образ жизни?

а) Знаю б) Не знаю в) Затрудняюсь ответить

2) Ведете ли вы здоровый образ жизни?

а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить

3) Какие из нижеперечисленных вариантов можно отнести к здоровому образу жизни? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

а) Регулярные занятия спортом д) Личная гигиена

б) Правильное питание е) Режим труда и отдыха

в) Пассивное курение ж) Закаливание

г) 5-ти часовой сон з) Всё перечисленное

4) Насколько сильно здоровье человека зависит от правильного питания?

а) Почти не зависит б) Существенно зависит

в) Затрудняюсь ответить

5) Каково влияние спиртных напитков на организм человека?

а) Оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы человека

б) Никак не влияют

в) Растворяются в крови и разносятся по всему организму, оказывая разрушительное действие на все органы и ткани

б) Каким образом спортивные тренировки оказывают влияние на состояние организма?

а) Приводят к различным болезням легких и сердца

б) Повышают выносливость, улучшает работу органов дыхания и сердца, приносит пользу здоровью

в) Сокращают продолжительность жизни

г) Никак не влияют на организм

7) Среди перечисленных ниже пунктов выберите те, в которых говорится о правильном питании

а) Нужно питаться 4-5 раз в день

б) Сладкое можно есть в любых количествах

в) Питание должно быть разнообразным

г) Не нужно переедать

д) Важно питаться в одни и те же часы

е) Овощи – вредны для организма

8) Назовите наиболее эффективные способы для поддержания здоровья

а) физическая активность

б) правильное питание

в) здоровый сон

За каждый совпавший вариант ответа присваивается 1 балл

1	2	4	5	6	7	8
а	а	а, б, в, г, д, ж	а	в	б	а, б, в.

Баллы суммируются и сопоставляются со следующими значениями: от 15 до 12 баллов – высокий уровень знаний о здоровом образе жизни от 11 до 7 баллов – средний уровень знаний о здоровом образе жизни от 6 до 0 баллов – низкий уровень знаний о здоровом образе жизни.

Приложение 2

Анкета

1) Ведете ли вы здоровый образ жизни?

Да.

Нет.

2) Интересно ли вам изучать материалы, связанные со здоровым образом жизни?

Да.

Нет.

3) Из каких источников вы получаете информацию о здоровом образе жизни (можно отмечать несколько вариантов) ?

– учебная и научная литература;

– интернет;

– наглядная реклама;

– знакомые;

– семья.

4) Считаете ли вы здоровье главной характеристикой человека?

Да.

Нет.

5) На ваш взгляд, что важнее здоровье или общение с друзьями?

Здоровье важнее.

Общение с друзьями важнее.

6) Считаете ли вы необходимым проводить больше времени на открытом воздухе?

Да.

Нет.

7) Считаете ли вы, что для поддержания здорового образа жизни важен здоровый сон?

Да.

Нет.

8) Считаете ли вы достижение красивого тела самым главным моментом в здоровом образе жизни?

Да.

Нет.

9) Есть ли у вас «вредные привычки»?

Да.

Нет.

10) Какую роль вы уделяете правильному питанию?

Да;

Нет.

11. Употребляете ли вы "вредную пищу"?

Да.

Нет.

12.Используете ли вы принцип питьевого режима?

Да.

Нет.

Приложение 3

Список педагогических мероприятий.

Метод	Тема	Упражнение
Драматическая игра	Гиподинамия	«Врач и нерадивый пациент»
	Профилактика вредных привычек	«Здоровье и его важность»
	Правильное питание	«Действие пищи на организм человека», «Правильное питание как основа гармоничного развития личности и повышения эффективности межличностного взаимодействия»
Метод проектов	основы культуры здорового образа жизни; влияние вредных привычек на здоровье человека; малоподвижный образ жизни и его влияние; правильное питание и его польза; употребление воды в нужном количестве; неправильное питание и его вред.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

План-конспект уроков.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕУЧЕБНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 1.
АНАЛИЗ ВНЕУЧЕБНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 1.

Дата Класс 8 «А»

Количество учащихся: по списку 23 присутствует на занятии 20

Раздел программ: различные аспекты здорового образа жизни.

Тема занятия: вред гиподинамии.

Номер занятия: 1

1. Психологическая оценка структуры урока в связи с его конкретными целями и задачами.

Проводилась игра «Врач и нерадивый пациент» в игре основными являются 2 персонажа, 1 является врачом, 2 пациентом. В процессе сюжета, ввиду пренебрежения нормативами здорового образа жизни (особенно не правильного питания, гиподинамии, вредные привычки) человек становится пациентом врача, т.е. заболевает. Здесь важно показать, как по мере общения с врачом, который является убеждённым, грамотным специалистом, начинает меняться образ жизни пациента в лучшую сторону. В процессе игры формируются не только соответствующие мотивы, но и оформляются некоторые умозаключения о различных теоретических аспектах правильного питания;

Цель: формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности.

Задачи: Формирование знаний, мотивации к здоровому образу жизни

1. Обучающая:

Изучить:

Теоретические данные о здоровом образе жизни.

2. Развивающая:

Способствовать развитию:

надпредметной деятельности: смысловое чтение;

качеств личности, таких как физическое и духовное здоровье, необходимых человеку для счастливой жизни.

Воспитательная: воспитывать необходимое поведение в повседневной жизни для сохранения своего здоровья; формирование мотивации к ЗОЖ.

Формируемые метапредметные УУД:

Познавательные: осознанно находить решение из сложившейся ситуации для снижения фактора риска для жизни и здоровья.

Коммуникативные: работать в группе над поставленной задачей, вместе находить решение данной проблемы, задавать вопросы, контролировать действия партнёра;

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; проговаривать последовательность действий на уроке; принимать и сохранять учебную задачу; планировать своё действие;

Личностные: формировать готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимание; ответственность за личную безопасность и безопасность окружающих.

2. Психологическая оценка содержания урока.

Данное занятие соответствует основным направлениям воспитательной работы школы, уровню развития классного коллектива, возрастным особенностям учащихся.

Проведение игрового метода осуществлялось в неформальной обстановке. Во время проведения занятия удалось наладить хороший контакт с каждым учеником в отдельности. Общение было свободным и непринужденным, стоит отметить убежденность учащихся в значимость спортивных мероприятий в современном мире.

3. Проявление познавательной активности учащихся и управление ею.

Все ученики были собранными, быстро решали задачи. Ученики были очень заинтересованы, доказательством чему была идеальная дисциплина на протяжении всего мероприятия. Дети активно участвовали в предложенной им игре. Участники выучили необходимый текст и хорошо отыгрывали данные им роли. У аудитории ощущалась эмоциональная сопричастность.

4. Организация обратной связи.

После проведения игры осуществлялась обратная связь между учителем и учениками, согласно их мнениям, мероприятие соответствовало их интересам. Они активно делились с учителем всеми впечатлениями и мнениями.

5. Воспитательное воздействие личности учителя.

Педагогическое мастерство, грамотная речь, личные эмоции, заинтересованность в успехе учеников, создание психологической совместности на начальном этапе проведения занятий, рациональное использование времени.

6. Результаты урока.

Поставленная цель и результаты реализованы в полной мере.

Другие результаты урока:

Предметные: Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни. Формирование познавательного интереса и мотивов к обучению.

Метапредметные: Формулирование правил соблюдения норм здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Анализ собственных поступков и их влияние на личное благополучие.

Личностные: Формирование индивидуальной системы здорового образа жизни.

Подпись проверяющего

Подпись практиканта

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕУЧЕБНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 2.
АНАЛИЗ ВНЕУЧЕБНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 2.

Дата Класс 8 «А»

Количество учащихся: по списку 23 присутствует на занятии 21

Раздел программ: различные аспекты здорового образа жизни.

Тема занятия: профилактика вредных привычек.

Номер занятия: 2

1. Психологическая оценка структуры урока в связи с его конкретными целями и задачами.

«Здоровье и его важность» В процессе игры у учащихся формируется мотив о важности здоровья. Положительным персонажем является харизматичный человек, имеющий глубокие теоретические знания о правильном питании, в структуре мотивов актуализировано здоровье и здоровый образ жизни. Отрицательным персонажем является так же простой человек, но являющийся антиподом, не имеющий теоретических знаний, харизмы, в нём должны быть отражены не правильные мотивы. В процессе сюжета отрицательный персонаж осознаёт свои заблуждения и стремится исправиться.

Цель: формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности.

Задачи: Формирование знаний, мотивации к здоровому образу жизни

1. Обучающая:

Изучить:

Теоретические данные о здоровом образе жизни;

Теоретические данные о негативных последствиях вредных привычек.

2. Развивающая:

Способствовать развитию:

надпредметной деятельности: смысловое чтение;

качеств личности, таких как физическое и духовное здоровье, необходимых человеку для счастливой жизни.

Воспитательная: воспитывать необходимое поведение в повседневной жизни для сохранения своего здоровья; формирование мотивации к ЗОЖ.

Формируемые метапредметные УУД:

Познавательные: осознанно находить решение из сложившейся ситуации для снижения фактора риска для жизни и здоровья.

Коммуникативные: работать в группе над поставленной задачей, вместе находить решение данной проблемы, задавать вопросы, контролировать действия партнёра;

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; проговаривать последовательность действий на уроке; принимать и сохранять учебную задачу; планировать своё действие;

Личностные: формировать готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимание; ответственность за личную безопасность и безопасность окружающих.

Цель: Формирование знаний, мотивации к здоровому образу жизни.

2. Психологическая оценка содержания урока.

Данное занятие соответствует основным направлениям воспитательной работы школы, уровню развития классного коллектива, возрастным особенностям учащихся.

Проведение игрового метода осуществлялось в неформальной обстановке. Во время проведения занятия удалось наладить хороший контакт с каждым учеником в отдельности. Общение было свободным и непринужденным, стоит отметить убежденность учащихся в значимость спортивных мероприятий в современном мире.

3. Проявление познавательной активности учащихся и управление ею.

Все ученики были собранными, быстро решали задачи. Ученики были очень заинтересованы, доказательством чему была идеальная дисциплина на протяжении всего мероприятия. Дети активно участвовали в предложенной им игре. Участники выучили необходимый текст и хорошо отыгрывали данные им роли. У аудитории ощущалась эмоциональная сопричастность. Родители, наблюдавшие за игрой, проявляли заинтересованность, когда участвовали дети, что означает наличие эмоциональной сопричастности.

4. Организация обратной связи.

После проведения игры осуществлялась обратная связь между учителем и учениками, согласно их мнениям, мероприятие соответствовало их интересам. Они активно делились с учителем всеми впечатлениями и мнениями.

5. Воспитательное воздействие личности учителя.

Педагогическое мастерство, грамотная речь, личные эмоции, заинтересованность в успехе учеников, создание психологической совместности на начальном этапе проведения занятий, рациональное использование времени.

6. Результаты урока.

Поставленная цель и результаты реализованы в полной мере.

Другие результаты урока:

Предметные: Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни. Формирование познавательного интереса и мотивов к обучению.

Метапредметные: Формулирование правил соблюдения норм здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Анализ собственных поступков и их влияние на личное благополучие.

Личностные: Формирование индивидуальной системы здорового образа жизни.

Подпись проверяющего

Подпись практиканта

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕУЧЕБНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 3.
АНАЛИЗ ВНЕУЧЕБНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 3.

Дата Класс 8 «А»

Количество учащихся: по списку 23 присутствует на занятии 21

Раздел программ: различные аспекты здорового образа жизни.

Тема занятия: правильное питание.

Номер занятия: 3

1. Психологическая оценка структуры урока в связи с его конкретными целями и задачами.

«Правильное питание как основа гармоничного развития личности и повышения эффективности межличностного взаимодействия». Игра предполагает наличие нескольких второстепенных участников, которые должны демонстрировать включённость главных действующих лиц в межличностные отношения. Следовательно, у положительного персонажа, имеющего мотив к ЗОЖ и правильному питанию (в том числе питьевому режиму), выстраиваются более крепкие и гармоничные отношения с окружающими. Отрицательный персонаж, не имеющий мотивов к ЗОЖ и правильному питанию, питьевому режиму характеризуется неустойчивыми межличностными отношениями. Для подростка, который стремится занять в коллективе сверстников определённую социальную позицию, игра будет актуальна.

Цель: формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности.

Задачи: Формирование знаний, мотивации к здоровому образу жизни

1.Обучающая:

Изучить:

Теоретические данные о здоровом образе жизни;

Теоретические данные о правильном питании и питьевом режиме, как основе здорового образа жизни.

2. Развивающая:

Способствовать развитию:

надпредметной деятельности: смысловое чтение;

качеств личности, таких как физическое и духовное здоровье, необходимых человеку для счастливой жизни.

Воспитательная: воспитывать необходимое поведение в повседневной жизни для сохранения своего здоровья; формирование мотивации к ЗОЖ.

Формируемые метапредметные УУД:

Познавательные: осознанно находить решение из сложившейся ситуации для снижения фактора риска для жизни и здоровья.

Коммуникативные: работать в группе над поставленной задачей, вместе находить решение данной проблемы, задавать вопросы, контролировать действия партнёра;

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; проговаривать последовательность действий на уроке; принимать и сохранять учебную задачу; планировать своё действие;

Личностные: формировать готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимание; ответственность за личную безопасность и безопасность окружающих.

2. Психологическая оценка содержания урока.

Данное занятие соответствует основным направлениям воспитательной работы школы, уровню развития классного коллектива, возрастным особенностям учащихся.

Проведение игрового метода осуществлялось в неформальной обстановке. Во время проведения занятия удалось наладить хороший контакт с каждым учеником в отдельности. Общение было свободным и непринужденным, стоит отметить убежденность учащихся в значимость спортивных мероприятиях в современном мире.

3. Проявление познавательной активности учащихся и управление ею

Все ученики были собранными, быстро решали задачи. Ученики были очень заинтересованы, доказательством чему была идеальная дисциплина на протяжении всего мероприятия. Дети активно участвовали в предложенной им игре. Участники выучили необходимый текст и хорошо отыгрывали данные им роли. У аудитории ощущалась эмоциональная сопричастность. Родители, наблюдавшие за игрой, проявляли заинтересованность, когда участвовали дети, что означает наличие эмоциональной сопричастности.

4. Организация обратной связи.

После проведения игры осуществлялась обратная связь между учителем и учениками, согласно их мнениям, мероприятие соответствовало их интересам. Они активно делились с учителем всеми впечатлениями и мнениями.

5. Воспитательное воздействие личности учителя

Педагогическое мастерство, грамотная речь, личные эмоции, заинтересованность в успехе учеников, создание психологической совместимости на начальном этапе проведения занятий, рациональное использование времени.

6. Результаты урока.

Поставленная цель и результаты реализованы в полной мере.

Другие результаты урока:

Предметные: Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни. Формирование познавательного интереса и мотивов к обучению.

Метапредметные: Формулирование правил соблюдения норм здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Анализ собственных поступков и их влияние на личное благополучие.

Личностные: Формирование индивидуальной системы здорового образа жизни.

Подпись проверяющего

Подпись практиканта

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕУЧЕБНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 4.
АНАЛИЗ ВНЕУЧЕБНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 4.

Дата Класс 8 «А»

Количество учащихся: по списку 23 присутствует на занятии 21

Раздел программ: различные аспекты здорового образа жизни.

Тема занятия: правильное питание.

Номер занятия: 4

1. Психологическая оценка структуры урока в связи с его конкретными целями и задачами.

Последнее занятие является итоговым, на нём дети, посредством создания проекта демонстрируют свои теоретические знания о здоровом образе жизни. Проект создаётся в форме доклада, на следующие темы:

- основы культуры здорового образа жизни;
- влияние вредных привычек на здоровье человека;
- малоподвижный образ жизни и его влияние;
- правильное питание и его польза;
- употребление воды в нужном количестве;
- неправильное питание и его вред.

Цель: формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности.

Задачи: Формирование знаний, мотивации к здоровому образу жизни

1. Обучающая:

Изучить:

Теоретические данные о здоровом образе жизни;

Теоретические данные о правильном питании и питьевом режиме, как основе здорового образа жизни.

2. Развивающая:

Способствовать развитию:

надпредметной деятельности: смысловое чтение;
качеств личности, таких как физическое и духовное здоровье, необходимых человеку для счастливой жизни.

Воспитательная: воспитывать необходимое поведение в повседневной жизни для сохранения своего здоровья; формирование мотивации к ЗОЖ.

Формируемые метапредметные УУД:

Познавательные: осознанно находить решение из сложившейся ситуации для снижения фактора риска для жизни и здоровья.

Коммуникативные: работать в группе над поставленной задачей, вместе находить решение данной проблемы, задавать вопросы, контролировать действия партнёра;

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; проговаривать последовательность действий на уроке; принимать и сохранять учебную задачу; планировать своё действие;

Личностные: формировать готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимание; ответственность за личную безопасность и безопасность окружающих.

2. Психологическая оценка содержания урока.

Данное занятие соответствует основным направлениям воспитательной работы школы, уровню развития классного коллектива, возрастным особенностям учащихся.

Проведение метода проектов осуществлялось в неформальной обстановке. Во время проведения занятия удалось наладить хороший контакт с каждым учеником в отдельности. Общение было свободным и непринужденным, стоит отметить убежденность учащихся в значимость спортивных мероприятий в современном мире.

3. Проявление познавательной активности учащихся и управление ею.

Все ученики были собранными, быстро решали задачи. Ученики были очень заинтересованы, доказательством чему была идеальная дисциплина на протяжении всего мероприятия. Участники каждой из групп детей, готовившей проект, стремились высказаться и продемонстрировать полученные знания. Выступления были интересными. В голосе выступающих можно было ощущать эмоциональность и рвение. Подобные эмоциональные маркёры означают сформированность мотивации к здоровому образу жизни.

4. Организация обратной связи.

Во время проведения занятия дети не участвующие в выступлении активно задавали вопросы участвующим детям и преподавателю.

После проведения выступлений осуществлялась обратная связь между учителем и учениками, согласно их мнениям, мероприятие соответствовало их интересам. Они активно делились с учителем всеми впечатлениями и мнениями.

5. Воспитательное воздействие личности учителя.

Педагогическое мастерство, грамотная речь, личные эмоции, заинтересованность в успехе учеников, создание психологической совместимости на начальном этапе проведения занятий, рациональное использование времени.

6. Результаты урока.

Поставленная цель и результаты реализованы в полной мере.

Другие результаты урока:

Предметные: Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни. Формирование познавательного интереса и мотивов к обучению.

Метапредметные: Формулирование правил соблюдения норм здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Анализ собственных поступков и их влияние на личное благополучие.

Личностные: Формирование индивидуальной системы здорового образа жизни.

Подпись проверяющего

Подпись практиканта
