

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин**

Выпускная квалифицированная работа

**Формирование понятий и навыков
здорового образа жизни
у учащихся 5-8 классов**

Работу выполнила:
студентка 342 группы
направления подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»,
профиль «Физическая культура»
Балтаева Рената Эльмировна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав. кафедрой

(подпись)

« ____ » _____ 20__ г.

Руководитель: к.п.н., доцент
кафедры спортивных дисциплин
Лихачев Леонид Васильевич

(подпись)

ПЕРМЬ
2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Анализ современного представления о здоровом образе жизни.....	5
1.1. Теоретические аспекты формирования понятий и навыков здорового образа жизни.....	5
1.2. Факторы здорового образа жизни.....	7
1.3. Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни.....	12
1.4. Особенности физического развития учащихся 5-8 классов	18
Глава 2. Организация и методы исследования.....	22
2.1. Организация и этапы исследования.....	22
2.2. Методы исследования.....	22
2.3. Программы формирования здорового образа жизни.....	24
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	35
Заключение.....	46
Библиографический список.....	47
Приложения.....	50

Введение

Актуальность темы: Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

Формирование понятий и навыков здорового образа жизни *актуальная тема* на сегодняшний день. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья людей. Идет увеличение заболеваемости по всем основным группам болезней, рост смертности, снижение рождаемости, продолжительности жизни. Для того чтобы не заболеть, человеку необходимо научиться оставаться здоровым.

В этой связи необходимо заниматься физическими упражнениями, уметь оценивать свое физическое состояние, и с учетом полученных результатов проектировать индивидуальную программу самостоятельной двигательной активности, организацию своего режима дня, режима питания, сна - основы здорового образа жизни [11].

Однако проблема практического применения педагогически обоснованных путей и способов формирования основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ еще остается не решенной. В последние годы негативное влияние современной школьной среды на здоровье ребенка стало все более очевидным. Многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования убедили педагогов общеобразовательных учреждений в том, что необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Всё выше сказанное определило актуальность выбранной темы.

Целью данной дипломной работы является сформировать понятия и навыки здорового образа жизни учащихся 5-8 классов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературы по теме исследования.
2. Разработать программу формирования понятий и навыков здорового образа жизни у учащихся 5-8 классов.
3. Экспериментально проверить эффективность программы формирования понятий и навыков здорового образа жизни у учащихся 5-8 классов.

Объект исследования - представление о здоровом образе жизни учащихся средних классов.

Предмет исследования - содержание формирования понятий и навыков здорового образа жизни у учащихся 5-8 классов в условиях современной общеобразовательной школы.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что реализация разработанной программы будет способствовать эффективному формированию понятий и навыков здорового образа жизни у учащихся 5-8 классов.

Новизна работы: разработана программа формирования представлений о здоровом образе жизни.

Практическая значимость - результаты нашей работы будут полезны педагогам-воспитателям. Основные научные выводы и результаты могут использоваться в школе в целях поддержания и укрепления физического здоровья учащихся и формирования у них представлений о здоровом образе жизни.

Глава 1. Анализ современного представления о здоровом образе жизни

1.1. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни

Автор М.Я. Виленский считает, что *здоровый образ жизни (ЗОЖ)* – это интегративная, биосоциальная характеристика личности человека, которая включает в себя знания и представления о здоровье как его жизненные ценности [9].

По мнению С.Г. Куртева в понятие здорового образа жизни входят все положительные стороны деятельности людей: удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, рациональный режим труда и отдыха, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.д.[16].

Автор Э.Н. Вайнер пишет что изменения в организме в результате следования здоровому образу жизни проявляются не сразу, их положительный эффект иногда отсрочен на годы. Поэтому люди довольно часто лишь пробуют перейти к ЗОЖ, но, не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни. Это неудивительно, так как ЗОЖ предполагает отказ от многих ставших привычными приятных условий жизнедеятельности (переедание, комфорт, алкоголь и др.), а также постоянные нелегкие для неадаптированных к ним человека нагрузки и строгую регламентацию образа жизни [7].

По мнению М.В. Бутенко формирование здорового образа жизни является важнейшей задачей государства, так как образ жизни является определяющим фактором здоровья. Результаты медицинских обследований в последнее время свидетельствует о снижении резервов здоровья населения России. Поэтому формирование здорового образа жизни является общей задачей органов здравоохранения, социальной защиты и образования [5].

Для эффективной консолидации органов образования, социальной защиты и здравоохранения, была предложена наука – валеология.

Брехман И.И. пишет, что валеология, есть межнаучное направление познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и

сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности. Как учебная дисциплина она представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека [6].

Имеются разные подходы к внедрению валеологических знаний в учебный процесс. В интенсивно развиваемом в последнее время валеологического направления предусматривается введение валеологического компонента в виде универсального педагогического приема. Другой подход связан с использованием ценностного потенциала физической культуры. Данный вид культуры является одним из значимых и действенных средств в формировании здоровья и здорового образа жизни, имеет гуманную направленность, формирует ценности, имеющие общекультурное значение, среди которых главная – здоровье человека. Общность целей и использование таких средств, как физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы ставят физическую культуру в особые взаимоотношения с валеологией и ведут к построению новой парадигмы физкультурного образования [13].

Центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности [20].

Мархоцкий Я.Л. определяет культуру здоровья как одну из составных частей общей культуры. Она направлена на предупреждение заболеваний, формирование здорового образа жизни, который в основном определяет здоровье общества и обеспечивает ему полноценное существование, раскрытие интеллектуальных, физических и материальных возможностей [20].

Под культурой здоровья понимается созданные человеком ценности, формирующие такой способ жизнедеятельности человека, в котором соблюдаются научно обоснованные социальные и биологические принципы здорового образа жизни. Уровень культуры здоровья личности, по мнению И.П.Березина определяется сформированностью универсальных и специально направленных компетенций, связанных с овладением средств самостоятельного использования

средств и методов физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, работоспособности и укрепления здоровья [3].

О.Л. Трещева считает, что культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей и уровня здоровья, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармонизации всех компонентов здоровья и целостному развитию личности [23].

Таким образом, формирование культуры здорового образа жизни надо начинать с самого начала жизни ребенка и уделять большое внимание на протяжении всей жизни. Все компоненты культуры здорового образа жизни находятся в тесной взаимосвязи и дополняют друг друга, поэтому необходимо формировать отношение человека оптимально по всем этим компонентам.

1.2. Факторы здорового образа жизни

Один из важнейших факторов здорового образа жизни – двигательный режим.

Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипонезии и гиподинамии, и это при том, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность.

Особенно страдают от гиподинамии школьники. Больше времени своего бодрствования старшеклассники вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей и подростков.

Два (три) урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. В тоже время нередки и случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями [4].

На уроках физкультуры в школе ученики разделены на три группы: основная, подготовительная и специальная. Последние две группы выделяются по медицинским показаниям (различные заболевания в стадии компенсации, субкомпенсации и прочее). В основную группу автоматически попадают учащиеся, не относящиеся к этим группам, и именно с ними проводятся занятия по утвержденным программам. Это так называемые “практически здоровые дети”. В то же время истинное их состояние здоровья практически не определяется, в лучшем случае о нем судят по показателям физического развития детей, что мало информативно.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

В настоящее время имеется обширная литература, посвященная теоретическим и методическим вопросам оптимизации двигательной деятельности, разработан и практически апробирован ряд оздоровительных систем занятий физическими упражнениями, обладающих доступностью, простотой реализации, объяснимой эффективностью [6].

Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание. Практически всем известно изречение "Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование

разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – в первую очередь переохлаждению и перегреву.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека.

Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливание повышает также неспецифическую устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции.

Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются:

- постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);
- систематичность (закаливание будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов);
- комплексность – закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- учет индивидуальных особенностей при закаливании необходимо принимать во внимание и рост, и пол, и состояние здоровья, а также местные климатические условия и привычные температурные режимы.

При закаливании необходимо в первую очередь помнить, что каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие. Положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Наилучшим способом достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в

закаливающую процедуру элементов веселой игры. Привлечение к закаливанию является результатом пропаганды закаливания среди слоев населения.

Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби); хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания, оно широко пропагандируется и практикуется во многих странах.

Следующий фактор здорового образа жизни – это личная гигиена.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей тела (мытьё рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ перед сном или теплая ванна) должны стать естественной и неотъемлемой процедурой, посещение бани, должно стать как средство закаливания (парная) и как средство активного отдыха.

Там, где отсутствует централизованное горячее водоснабжение, желательно использовать перед сном местные обливания теплой водой и ежедневное мытьё ног. Необходимо ежедневно менять носки, чулки, колготки.

В руководстве по гигиене детей и подростков рекомендуется мыть голову 1-2 раза в 1-10 дней. К решению этого вопроса подходить нужно индивидуально и моющие средства для волос следует подбирать индивидуально, в зависимости от характера волос и личными вкусами.

Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Распространенный по всему миру кариес отрицательно сказывается на деятельность системы пищеварения, кариозные зубы являются местом скопления различных патогенных микроорганизмов.

Большинство стоматологов рекомендуют чистить зубы 2 раза в сутки – утром и вечером (утром – после завтрака). После каждого приема пищи

желательно прополоскать рот слегка теплой водой, один раз в полгода следует осуществлять санацию полости рта.

Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой, оптимального уровня температуры тела и кожи, влажность кожи, кожного дыхания. Достижение этих требований может быть обеспечено использованием для одежды материалов с определенными физическими свойствами, такими как, воздухопроницаемость, теплопроводность, влагопроводность, электроизуемость.

Следует с самого раннего возраста воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за своей одеждой.

Подбирать обувь лучше всего точно по размеру: не слишком тесную, но и не на вырост. Тесная обувь причиняет боль, затрудняет походку, нарушает рост и форму стоп. Необходимо воспитывать у детей бережное отношение к одежде и обуви.

Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот [7].

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

1.3. Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение отдают простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уход за растениями, играм, проектной деятельности детей [20]. Рассмотрим некоторые из них.

У педагогов очень популярны так называемые **«Уроки здоровья»**, которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса. Например, «Если хочешь быть здоровым» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Для примера рассмотрим краткое содержание «урока здоровья», посвященному формированию знаний о рациональном питании. Так тема "Из чего варят каши" рассказывает детям о полезных свойствах этого блюда, могущего стать прекрасным вариантом завтрака (очень полезно, недорого и просто в приготовлении). Однако в большинстве семей каша сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети "не любят каши". Можно ли сделать так, чтобы каша понравилась детям? На занятиях ребята

узнают о том, как превратить привычную для них кашу в необычное, вкусное блюдо. Взрослый вначале рассказывает детям о том, какие добавки используются для каш (изюм, орехи, чернослив и т.д.). Затем дети при помощи специальных рисунков в тетради "готовят" для себя каши (в нарисованные тарелки ученики приклеивают наклейки с изображениями добавок или рисуют эти добавки) и придумывают им названия.

В классе может быть организован конкурс "Самая вкусная каша". По договоренности с сотрудниками столовой или с помощью родителей готовится несколько видов каш. Команды ребят, используя добавки, придумывают свои варианты каш и названия к ним, а затем угощают своих товарищей.

Как показывает практика, одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку вообще у ребят кардинально изменилось. Это блюдо становится у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно заставлять ребенка завтракать. Интересна и реакция родителей, которые отмечают: "Мы сами многое узнали для себя", "Я тоже не любил(а) кашу, но теперь с удовольствием ем ее вместе с сыном".

Одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ являются **практические занятия.**

Беседы - очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление - «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др.

Примерные вопросы для беседы:

- Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье?
- От чего и от кого зависит здоровье людей?

- Кто должен помогать, здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему?

- Может ли человек сам помогать здоровью - своему и других людей? Как он может это сделать?

- Как лучше заботиться о своем здоровье - одному или вместе и почему? Помогает ли здоровью дружба?

Далее можно провести занятие, посвященное рисованию.

Рисование - мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов.

Дети должны высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря. Педагог может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей. Затем - подписать картинку. Через 20 мин перевернуть лист и подумать обо всех вещах, которые бы они могли сделать, чтобы не быть здоровыми, нарисовать их и тоже подписать. Заканчивается занятие общим активным обсуждением.

Методика «Рисуй и пиши» учит детей анализировать собственный опыт, размышлять по поводу своих действий и желаний.

Литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формирования знаний о ЗОЖ. Для примера приведем краткое содержание урока, посвященного произведению М.Твена «Приключения Тома Сойера». В ходе урока педагогом могут быть поставлены следующие цели: Познакомить с отрывком из романа М. Твена, учить анализировать поступки героев; развивать навык осознанного чтения, речь учащихся, внимание, воображение; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, в частности к курению.

Для чтения предлагается отрывок, в котором описывается первый опыт курения трубки главным героем и его другом Джо. Перед чтением заранее подготовленные ученики рассказывают о табаке. После чтения отрывка по цепочке сильными учениками педагог задает вопросы и выслушивает ответы учеников:

- Как вы думаете, почему Джо пошел искать ножик, а Том пошел ему помогать? Как говорил Джо? А Том? Прочитайте.

- Найдите в тексте и прочитайте, где и в каком состоянии нашел мальчиков Гек?

Дети отвечают.

- Что же произошло в детском организме? Прочитайте об этом в тексте.

На доске: · Побледнение кожных покровов (нарушение работы сердечнососудистой системы) · Тошнота, головокружение, слабость мышц (реакция нервной системы) · Рвота (невосприятие табака пищеварительной системой) · Плохое состояние зубной эмали (появление микротрещин из-за перепада температур, так как температура табачного дыма - 55-60°C, что на 40 °C выше, чем температура поступающего в рот воздуха)

Помимо литературного чтения, применительно к закреплению полезных привычек, формированию позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью большое значение в педагогическом арсенале учителя имеет **игра**. Игра - это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик - учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Какие же игры могут быть использованы для формирования знаний о ЗОЖ.

Во-первых, это подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную

деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать враспынную по всей площадке). Однако, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспосабливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуется приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Во-вторых, интеллектуальные игры, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблематике здорового образа. Примером такой игры может быть игра «Отгадай слово». Рассмотрим содержание этой игры: переставляя буквы, разгадайте слова и расскажите, что помогает человеку быть здоровым.

На доске: движение, прогулка, режим, правильное питание и, конечно, осторожность. Одна из форм поддержания здоровья - это движение. Движение - это жизнь. Человек, который мало двигается, быстро стареет, полнеет, дряхлеет.

Прогулка необходима для снятия стресса, поддержания хорошего настроения, встречи с друзьями, отдыха. Закончи свой день прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее.

Правильное питание - залог долголетия. Неправильное питание приводит к болезням.

Человек должен быть внимательным и осторожным повсюду: в быту, на улице, на производстве, при обращении с животными. Осторожность - одно из важнейших качеств человека, продлевающих его жизнь.

Режим необходим, как воздух. Правильное распределение времени в течение всего дня снимает утомляемость всего организма, повышает его работоспособность.

В-третьих, игры с использованием элементов психодрамы или театрализованного проигрывания ситуаций, закрепляющие ролевые стереотипы (умения сказать «нет!» в критической ситуации, формирования навыков общения, критического осмысления вредных привычек и т. п.).

В-четвертых, долговременные ролевые игры, в которых и строятся вся проектная деятельность «больших» и «малых» коллективных творческих дел.

Особо следует отметить интеллектуальные игры, весьма привлекательные для ребенка как юного телезрителя. Правила не требуют особых разъяснений, ибо каждый из участников мог смотреть их по телевизору. Речь идет о «брейн-ринге», КВНах, «Поле чудес», «Что, где, когда», «Счастливый случай», «О, счастливчик». Стимулом в таких играх, конечно, не может быть материальное вознаграждение, но система поощрительных баллов при правильной педагогической инструментровке весьма эффективна.

Проектная деятельность детей. Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное.

Таким образом, в работе направленной на формирование знаний о ЗОЖ у школьников любые методы работы с детьми, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др., важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки - путешествия, уроки - КВН, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей учащихся при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

1.4. Особенности физического развития учащихся 5-8 классов в общеобразовательных школах

Возраст от 11 до 14 лет называют подростковым возрастом. Оно характерно, прежде всего, резким изменением функции эндокринных желез. Для девочек наступает время бурного полового созревания, для мальчиков - его начало, для тех и других - пора первых мук "души и тела".

Это самый трудный этап на пути становления личности, он сопряжен с необходимостью выбора и утверждения, в том числе первоочередных жизненных ценностей и нравственных критериев. Выбор чего бы то ни было сам по себе психологически сложен, даже для взрослого человека. Подростка же, мятущегося от безоговорочного скептицизма до наивного идеализма, столкновение с реалиями приводит подчас к нервным срывам, крайним поступкам. Численность юных самоубийц находится на одном из первых мест среди возрастных категорий. На этом фоне типичны подростковые недомогания. Беспричинные на первый взгляд головокружения и головные боли обусловлены нарушением тонуса сосудов головного мозга - вегето-сосудистой дистонией. Распространены заболевания желудочно-кишечного тракта - гастриты, дуодениты - воспаление двенадцатиперстной кишки, язвенная болезнь. Нередки тучность и нарушения полового развития [22].

Костная система, а значит и форма грудной клетки, таза приближаются к их строению у взрослых. Неправильно сросшиеся переломы, искривления позвоночника, костей рук и ног после рахита и др. исправить теперь уже труднее, так как они обладают большей прочностью и меньшей эластичностью, чем у детей начальных классов.

Сердечнососудистая система. Частота пульса в 11 лет составляет 80 ударов в минуту, старше колеблется в пределах 60-80 ударов в минуту (частота пульса взрослого человека). Артериальное давление продолжает повышаться с возрастом, только в 17 лет артериальное давление соответствует артериальному давлению взрослого человека и равно 120/70 мм рт. ст.

Центральная нервная система: нервная система и ее функциональное состояние находятся под усиленным влиянием желез внутренней секреции. В подростковом периоде характерна быстрая утомляемость, повышенная раздражительность и расстройство сна. Очень чувствительно подростки относятся к несправедливым действиям и решениям. Внешняя реакция по характеру и силе довольно неадекватна по сравнению с вызывающими их раздражителями [2].

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

Совершенствование внутреннего торможения позволяет в 11-13 лет осуществлять дифференцирование незначительных различий между раздражителями. Это способствует различению временных и пространственных характеристик движения [19].

Следует учитывать сложность совершенствования двигательных навыков у детей в переходном возрасте.

Наблюдается временное ухудшение условнорефлекторной деятельности. Оно проявляется в генерализации двигательных рефлексов, в снижении точности дифференциации (различения) двигательных рефлексов, в замедлении реакции на речевые раздражители. Возможны резкие вегетативные отклонения: учащение сердцебиений, сосудистые расстройства, высокая утомляемость подростков. Особенно выражены эти явления у девочек.

Проявление психической неуравновешенности, чрезвычайная обидчивость и другие отклонения от норм поведения, отличительные признаки поведения подростков.

Психологические особенности поведения: авторитетным для подростков является мнение товарищей, они проявляют стремление к самостоятельности.

Развиваются основные психические процессы: память, внимание, воля. Соответственно, возникает возможность развития двигательных восприятий.

Подростки очень чувствительно относятся к оценкам взрослых, не терпят поучений, особенно длительных и довольно остро реагируют на какое-либо ущемление их достоинства [1].

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования и этапы исследования

Исследование проводилось в МОУ «Бардымская средняя общеобразовательная школа № 2». Период исследования ноябрь-декабрь 2015 г., контингент испытуемых – учащихся 5 - 8 классов, в количестве 96 человек, возраст - 11-14 лет. Всего в анализе результатов участвовало 28 учащихся.

Эксперимент проводился с целью выявления эффективности применения программы формирования понятий и навыков здорового образа жизни у учащихся 5 - 8 классов. В качестве экспериментальной группы выступили учащиеся, которое стали участниками разработанной программы формирования здорового образа жизни. Проводился на 3 часа урока физической культуры и на классных часах.

Работа проводилась в несколько этапов: Первый этап (сентябрь-декабрь 2014 г.) - включал анализ и обобщение научно-методической литературы и предусматривал теоретическое обоснование проблемы, конкретизацию основных положений работы, поиск эффективных средств и методов организации и проведения экспериментального исследования. Определялись цель и задачи исследования, объект, предмет, гипотеза и актуальность работы.

На втором этапе (с 10 ноября по 20 декабря 2015г.) был проведен основной педагогический эксперимент с целью определения эффективности разработанной программы формирования понятий и навыков здорового образа жизни у учащихся 5 - 8 классов.

На третьем этапе (декабрь 2015г.) проводилась систематизация полученных данных, написание и оформление работы.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

Анализ и обобщение научно-методической литературы - позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. Основное внимание уделялось изучению вопросов, связанных с формированием понятий и навыков здорового образа жизни, особенностями физического развития учащихся 5-8 классов. Всего изучено 30 источников литературы по проблеме исследования

Метод опроса (анкетирование). Была разработана анкета, в основном были взяты вопросы из анкеты авторов: Радоман Г.А, Долбешкина Н.А. "Что вы знаете о здоровом образе жизни?".

Анкетирование – наиболее распространенный вид опроса, в котором общение исследователя и респондента опосредовано текстом анкеты. Анкета – это объединенная одним исследовательским замыслом система вопросов, направленных на выявление количественно - качественных характеристик объекта и предмета исследования.

Анкетирование позволяет наиболее жестко следовать намеченному плану исследования, так как процедура «вопрос-ответ» строго регламентирована. При помощи метода анкетирования можно с наименьшими затратами получить высокий уровень массовости исследования.

В нашей работе данный метод был направлен на выявление уровня сформированности понятий и навыков здорового образа жизни учащихся 5 - 8 классов.

Педагогический эксперимент– с помощью эксперимента оценивалась эффективность разработанной программы формирования здорового образа жизни у учащихся 5 - 8 классов.

Математическая обработка данных. В нашей работе использовался для обработки результатов анкетирования в процентном соотношении.

2.3. Программа формирования здорового образа жизни

Сущность программы состояла в том, что она предусматривала последовательную и целенаправленную совместную работу с учащимися, в урочное и внеурочное время.

В основу программы легли:

- компоненты здорового образа жизни: физическая культура; культура питания; культура досуга; культура движений; культура поведения.
- средства, направленные на формирование основ здорового образа жизни.
- методы: проблемные дискуссии (проведение бесед; о компонентах здорового образа жизни); познавательных игр (применение целевых заданий, связанных с формированием основ здорового образа жизни; использование конкретных примеров); создание эмоционально-нравственных ситуаций (проблемных ситуаций, имеющих место в повседневной жизни);
- общие методы воспитания: пример, убеждение, упражнение, поощрение, соревнование;

Нами учитывался исходный уровень сформированности основ здорового образа жизни школьников 5-8 классов к моменту начала эксперимента. Мы старались использовать наиболее эффективные составляющие процессы формирования основ здорового образа жизни учеников в единстве урочной и внеурочной деятельности, которые понимаются нами как последовательный и целенаправленный процесс совместной деятельности учителей, учеников и родителей, формы организации которого в своем единстве и взаимодополнении приводят к формированию основ культуры здорового образа жизни школьников. Чем активнее учащийся включается в различные виды деятельности в условиях общеобразовательного процесса, тем интенсивнее протекает развитие мотивационно-потребностной сферы.

Работа по программе строилась в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с подростком, делался акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих учащихся, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинги, оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Занятия реализовывались в виде бесед, диалогов, рассказов, информационно-исследовательских форм, ролевых и интеллектуальных игр, проводимых два раза в неделю. При реализации программы использовались групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика.

Содержание программы по формированию здорового образа жизни учащихся 5-х классов (приложение 1)

Темы занятий.

1. Вводное занятие.

Знакомство школьников с содержанием программы. Беседа по технике безопасности во время занятий. Тестирование по вопросам здоровьесбережения.

2. Режим дня.

Беседа о правильном распределении времени, учитывая принцип чередования в течение дня умственного труда с физической работой и отдыхом. Веселая сценка "Я и мой режим дня".

3. Личная гигиена.

Совместная работа с школьным врачом. Рекомендации по уходу за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Медицинский осмотр школьников. Обсуждение темы с использованием наглядных пособий и плакатов.

4. Дыхание.

Правила вдоха и выдоха при выполнении физических упражнений.

5. Питание и питьевой режим.

Рекомендации по режиму питания и питья. Экскурсия на кухню. Приготовление салатов и напитков для улучшения аппетита. Анкета «Правильно ли ты питаешься?» (результаты тестирования озвучить классному руководителю на родительских собраниях с рекомендациями о правильном питании школьника).

6. Осанка.

Беседа о правильной и неправильной осанке. Почему так важно иметь правильную осанку? О причинах нарушения осанки. Проверка осанок у учащихся.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (упражнения без предметов; упражнения для укрепления мышц стопы). Каждому школьнику распечатанные комплексы вклеиваются в дневники и даются рекомендации по выполнению упражнений.

7. Самоконтроль.

Беседа о пользе занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации школьникам по самоконтролю за своим состоянием во время занятий: признаки утомления, частота сердечных сокращений, частота дыхания.

Заводиться дневник самоконтроля. Правила заполнения результатов.

8. Вредные привычки.

Познавательная беседа «Курение и его профилактика».

Обосновать необходимость сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте. Выявить причины курения у подростков.

9. Занимайтесь самостоятельно.

- Утренняя гимнастика.

Правила выполнения утренней гимнастики.

Комплексы упражнений для зарядки (упражнения без предметов; упражнения с гимнастической палкой; упражнения со скакалкой; упражнения с

малым мячом; упражнения с обручем для девочек; упражнения с гантелями для мальчиков). Каждому школьнику распечатанные комплексы вклеиваются в дневники и даются рекомендации по выполнению упражнений.

- Физкультурные минутки.

Значение физкультминуток для повышения работоспособности и снятия усталости.

- Закаливание.

Дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для закаливания, для улучшения деятельности нервной системы, сердца, сосудов, легких, для выработки иммунитета против простудных заболеваний.

Каждому школьнику распечатанные таблицы по видам закаливания и методике проведения закаливания вклеиваются в дневники и даются рекомендации по выполнению закаливания.

10. Итоговое занятие.

Итоговое анкетирование. Заслушиваются лучшие сообщения и доклады по пройденным темам. Присутствуют школьники, родители, медицинские работники, администрация школы. Подводятся итоги.

Содержание программы по формированию здорового образа жизни учащихся 6-х классов (приложение 2)

Темы занятий:

1. Вводное занятие.

Знакомство школьников с содержанием программы. Беседа по технике безопасности во время занятий. Анкетирования для выявления уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни.

2. Дорога к доброму здоровью. Школьники «отправляются» по дороге к доброму здоровью. На пути им встречаются разные станции («Чистюлькино», «Спортивная», «Рекламная», «Вредные привычки» и др.), на которых даются различные задания.

3. Питание и питьевой режим.

Повторить правила приема пищи и питья. Значение углеводов, белков, жиров, витаминов и минеральных веществ для работы мышц, сердца, нервной системы, роста, для умственной и физической работоспособности человека.

Познакомить школьников с различными теориями питания (вегетарианство, сыроедение и сухоядение, раздельное питание). Современные диеты и здоровье.

По ходу лекции школьники заполняют таблицу, делая для себя выводы о положительных и отрицательных факторах теорий питания.

4. Осанка.

Почему так важно иметь правильную осанку? О причинах нарушения осанки. Проверка осанок у учащихся.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (упражнения без предметов; упражнения для укрепления мышц стопы; упражнения у стены). Каждому школьнику распечатанные комплексы вклеиваются в дневники и даются рекомендации по выполнению упражнений.

5. Самоконтроль.

Рекомендации школьникам по самоконтролю за своим состоянием во время занятий: признаки утомления, частота сердечных сокращений, частота дыхания. Научить проводить пробу с приседаниями.

Заполняется дневник самоконтроля. Напомнить правила заполнения.

6. Вредные привычки.

Изучить причины возникновения пьянства в семье и в быту. Выявить отношение окружающих к употреблению алкоголя. Рассказать о вреде алкоголя для подростков.

7. Первая помощь.

Рассказ об оказании первой помощи при ушибах, потертостях, ссадинах, при кровотечениях. Перечисленные повреждения или даже травмы могут возникнуть на занятиях физическими упражнениями иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности и страховки.

8. Занимайтесь самостоятельно.

- Утренняя гимнастика.

Повторить правила выполнения утренней гимнастики.

Комплексы упражнений для зарядки (упражнения без предметов; упражнения с гимнастической палкой; упражнения со скакалкой; упражнения с большим мячом; упражнения с обручем для девочек; упражнения с гантелями для мальчиков). Каждому школьнику распечатанные комплексы вклеиваются в дневники по самоконтролю и даются рекомендации по выполнению упражнений.

- Упражнения для развития силы и гибкости.

Для развития силы мальчикам дать упражнения с гантелями. Рекомендовать подтягиваться из виса, отжиматься в упоре лежа. Девочкам - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на скамейке, стуле, поднятие прямых ног из положения лежа.

Каждому школьнику распечатанные комплексы упражнений и методики проведения занятий вклеиваются в дневники по самоконтролю.

- Домашний стадион.

Рассказать о необходимости занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Дать рекомендации по обустройству домашнего стадиона. Оборудование для занятий. Спортивный инвентарь.

Написать рекомендации родителям в помощи детям в обустройстве домашнего стадиона для укрепления здоровья.

- Физкультурные минутки.

Повторить значение физкультминуток для повышения работоспособности и снятия усталости.

9. Итоговое занятие.

Заслушиваются лучшие сообщения и доклады по пройденным темам. Подводятся итоги. Итоговое анкетирование.

Содержание программы по формированию здорового образа жизни учащихся 7-х классов (приложение 3)

Темы занятий:

1. Вводное занятие.

Знакомство школьников с содержанием программы. Беседа по технике безопасности во время занятий. Анкетирование для выявления уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни учащихся.

2. Индивидуальное и общественное здоровье.

Дать определение индивидуального здоровья. Выявить от каких причин оно зависит. Дать понятие «общественное здоровье» и познакомить школьников с его показателями.

3. Питание и питьевой режим.

Повторить правила приема пищи и питья.

Изучить проблему загрязнения продуктов питания на примере нитратов. Что делать, чтобы уменьшить риск попадания в пищу загрязнений?

4. Осанка.

Повторить, почему так важно иметь правильную осанку? О причинах нарушения осанки. Проверка осанок у учащихся.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (упражнения без предметов; упражнения для укрепления мышц стопы; упражнения у стены; упражнения с предметом на голове). Каждому школьнику распечатанные комплексы вклеиваются в дневники и даются рекомендации по выполнению упражнений.

5. Самоконтроль.

Повторить рекомендации школьникам по самоконтролю за своим состоянием во время занятий: признаки утомления, частота сердечных сокращений, частота дыхания; проба с приседаниями. Научить определять уровень своей физической подготовленности, выполнив простые тесты: на силу, прыгучесть, выносливость, гибкость.

Заполняется дневник самоконтроля. Напомнить правила заполнения.

6. Вредные привычки.

Причины возникновения наркомании и наркоманов. Отношение окружающих к употреблению наркотиков. Рассказать о вреде наркотиков для подростков и будущего материнства.

7. Первая помощь.

Рассказ об оказании первой помощи при растяжении связок, вывихах, переломах, солнечных ударах, переохлаждениях. Перечисленные повреждения или даже травмы могут возникнуть на занятиях физическими упражнениями иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности и страховки.

8. Занимайтесь самостоятельно.

- Утренняя гимнастика.

Повторить правила выполнения утренней гимнастики.

Комплексы упражнений для зарядки (упражнения без предметов). Каждому школьнику распечатанные комплексы вклеиваются в дневники по самоконтролю и даются рекомендации по выполнению упражнений.

- Упражнения для развития скорости и одновременно силы.

Для развития скорости рекомендовать упражнения для мышц ног (прыжки на месте и с продвижением, через скакалку и многоскоки). Для развития силы рекомендовать упражнения для мышц рук и плечевого пояса (толкание, метание и броски набивного мяча).

Каждому школьнику распечатанные комплексы упражнений и методики проведения занятий вклеиваются в дневники по самоконтролю.

- Упражнения для развития выносливости.

Дать определение «выносливости». Регулярность, постепенность увеличения продолжительности тренировок и интенсивность нагрузки - необходимые условия для развития выносливости. Рекомендовать бег на длинные дистанции, кросс, упражнения со скакалкой, челночный бег.

9. Итоговое занятие.

Заслушиваются лучшие сообщения и доклады по пройденным темам. Подводятся итоги. Итоговое анкетирование.

Содержание программы по формированию здорового образа жизни учащихся 8-х классов (приложение 4)

Темы занятий:

1. Вводное занятие.

Помочь учащимся уяснить новое понятие «валеология», связать это понятие с «экологией». Что изучают эти науки? Взаимосвязи и различия. Познакомить школьников с темами для изучения программы «Быть здоровым». Объяснить необходимость знаний о здоровье для себя и каждого культурного человека.

2. Инфекционные болезни.

Расспросить детей, какими инфекционными болезнями они болели и классифицировать их. Попросить их вспомнить, как они лечились. Рассказать о причинах их заболеваний. Объяснить школьникам, что инфекционные болезни могут привести к смерти человека.

Используя дополнительный материал, таблицы и опорные слова, учащиеся составляют рассказ об инфекционном заболевании (источник возбудителя инфекции; способ передачи возбудителя от зараженного человека к здоровому; обозначить на схеме те органы, которые поражаются возбудителями).

3. Человек и экосистема.

Изучить предложенную среду (воздух, вода, почва) с точки зрения влияния ее состояния на здоровье человека. Выяснить в процессе беседы, как зависят друг от друга такие понятия, как здоровье, уровень жизни, образ жизни, среда.

4. Культура питания.

Принципы рационального питания. Используя раздаточный материал (карточки с описаниями и фотографиями), научить распознавать ядовитые грибы. Рассказать о симптомах отравления грибами. Научить оказывать первую

медицинскую помощь при отравлении.

5. Духовное здоровье.

- О вреде употребления наркотиков.

О проблеме распространения наркомании в нашей стране.

Школьники отвечают на вопросы письменно, которые затем обсуждаются.

Научить учащихся анализировать и делать правильный выбор в пользу здорового образа жизни.

- О вреде курения.

Расширить знания учащихся о влиянии курения на органы человека. Провести анкетирование «Курение и подросток». Проанализировать ответы школьников. С помощью искусства рисования выразить свое мнение к курению.

- О вреде употребления алкоголя.

Расширить знания учащихся о влиянии алкоголя на органы человека. Провести анкетирование «Алкоголь и подросток». Проанализировать ответы школьников. С помощью искусства рисования выразить свое мнение к алкоголю.

6. Движение - это жизнь.

- Жизнь в экстремальных условиях.

Что понимается под экстремальными условиями? Влияют ли они на здоровье человека? Почему, попав в экстремальные условия, не все люди подвергаются заболеваниям? О способности человека адаптироваться к естественной и искусственной среде (в походе, в зимнем лесу, на море).

- О режиме двигательной активности.

На консультации обсуждаются приемы организации целесообразного режима двигательной активности с целью поддержания и совершенствования своих физических качеств и уровня тренированности. Как организовать свое свободное время с учетом оздоровительного влияния естественных факторов среды.

7. Итоговое занятие.

Заслушиваются лучшие сообщения и доклады по пройденным темам. школы. Подводятся итоги. Итоговое анкетирование.

Глава 3. Результаты исследования

В начале эксперимента учащимся 5 - 8 классам были заданы следующие вопросы, касающиеся знаний здорового образа жизни (приложение 5).

Так среди факторов, определяющих ЗОЖ:

- 82 % учащихся ответили, что это в первую очередь отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков);

- 46% считают, что основой здорового образа жизни является здоровое питание;

- на третьем месте соблюдение режима дня – так ответили 36% учащихся;

- соблюдение правил гигиены – 46%;

- занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы – 71%.

Отмечается низкий уровень знания понятий ЗОЖ:

- только 28% учащихся смогли назвать все верные ответы на вопрос «Что по вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»?

- не знают, что такое «здоровье» 71% детей,

- «режим дня» - 82% детей,

- «правила гигиены» - 53% детей.

По мнению учащихся «Здоровье» определяется следующим образом: «когда ничего не болит», «когда не надо пить лекарства»; «режим дня» - «в одинаковое время спать ложиться и вставать», «все вовремя делать»; «Правила гигиены» большинством детей определяются как необходимость «мыть руки», «умываться», «чистить зубы».

- 82% учащихся эксперимента считают, что необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни, 11% считают что не стоит и 7 % учащихся не волнует эта тема. Среди причин, которые мешают им придерживаться здорового образа жизни, были выделены материальные трудности – 64%; отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости – 75% и недостаток времени – 14%.

36% учащихся придерживаются здорового рациона и режима питания, 21% - время от времени, 43% - не придерживаются.

76% учащихся занимаются физической культурой только в рамках школьной программы и только 24% занимаются регулярно в различных спортивных секциях (приложение 6).

Нами установлено, что у большинства учащихся не сформированы знания об основах здорового образа жизни.

Также были проведено анкетирование уровня сформированности у учащихся бережного отношения к здоровью и основы здорового образа жизни до и после эксперимента (приложение 7).

В результате разработанной и внедренной программы формирования понятий и основ здорового образа жизни были получены положительные изменения у учащихся 5-8 классов (приложение 8).

Рассмотрим результаты подробнее.

До начала исследования режим дня не придерживались 25% учащихся, частично придерживались 43% и 32% учащихся соблюдали режим. После проведенного исследования количество учащихся, не соблюдающих режим дня снизилось, и составило 16%. Количество учащихся, соблюдающих режим дня увеличилось до 64%, 20% учащихся к завершению эксперимента частично соблюдают режим дня (рис.1).

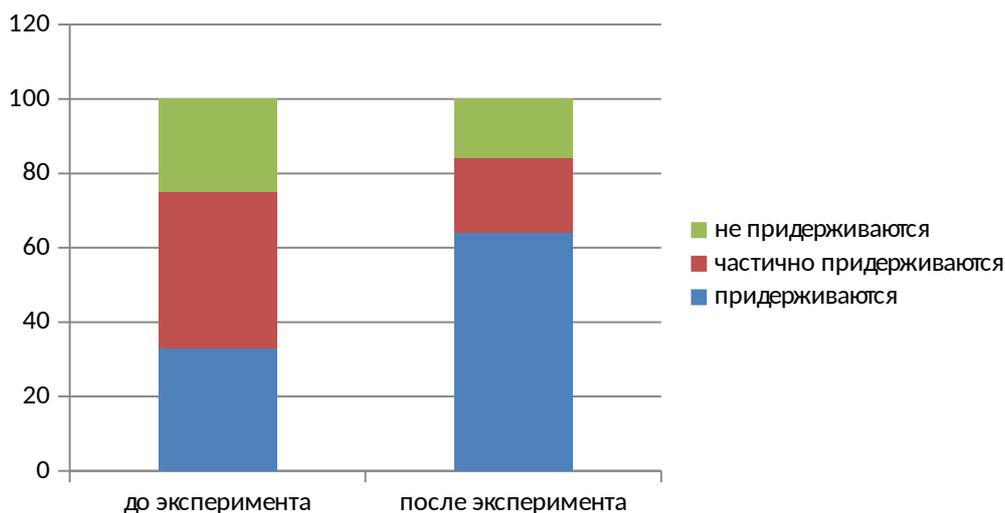


Рис.1. Соблюдение режима дня

До исследования количество учащихся, выполняющих зарядку по утрам, составляло 22%, не регулярно выполняли 53%, а количество учащихся, не делающих зарядку по утрам составляет 25%. после исследование. Снизилось количество учащихся, которые делают зарядку не регулярно - 30%. Количество учащихся, не делающих зарядку составило 22%, 48% учащихся стали регулярно делать зарядку по утрам (рис.2).

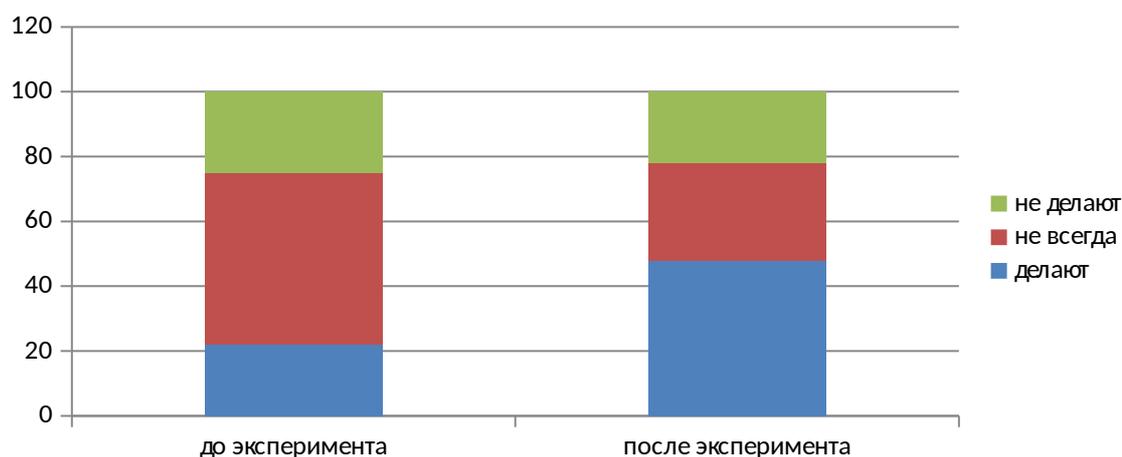


Рис.2. Выполнение зарядки

В результате проведенной программы свободное время на свежем воздухе стали проводить 71% учащихся, до исследования было 50%. Процент учащихся, которые не проводят время на воздухе снизилось - до исследование было 18%,

после стало 9%, также снизился процент "не всегда" свободное время проводивших а свежем воздухе, до исследование было 30%, после стало 20% (рис.3).

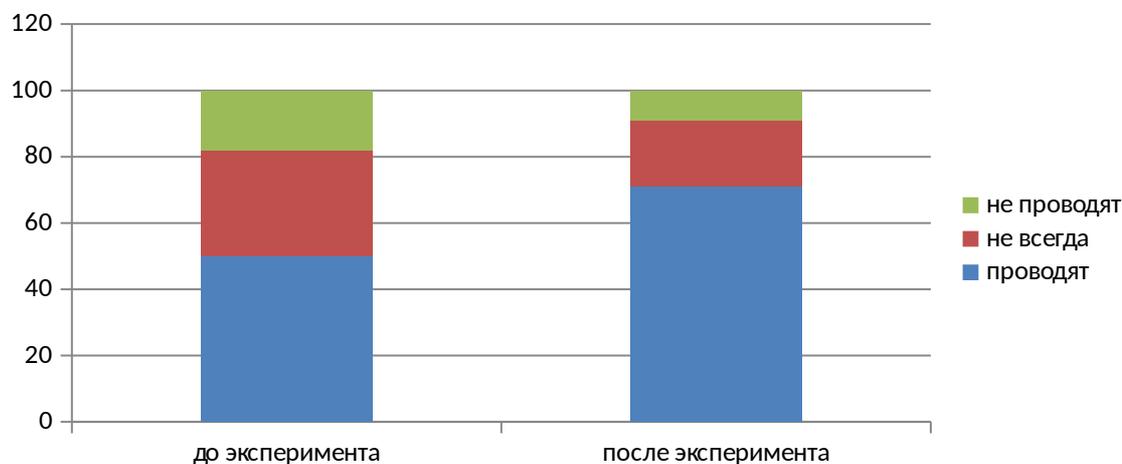


Рис.3. Проведение свободного времени на воздухе

После исследования все больше учащихся отдали предпочтение здоровой еде- 67%, до исследования было 33%. Не всегда предпочитали здоровую еду 29%, после исследование 25%, и 38% учащихся до исследования предпочитали вредную еду, после эксперимента их количество сократилось и составило 8% (рис.4).

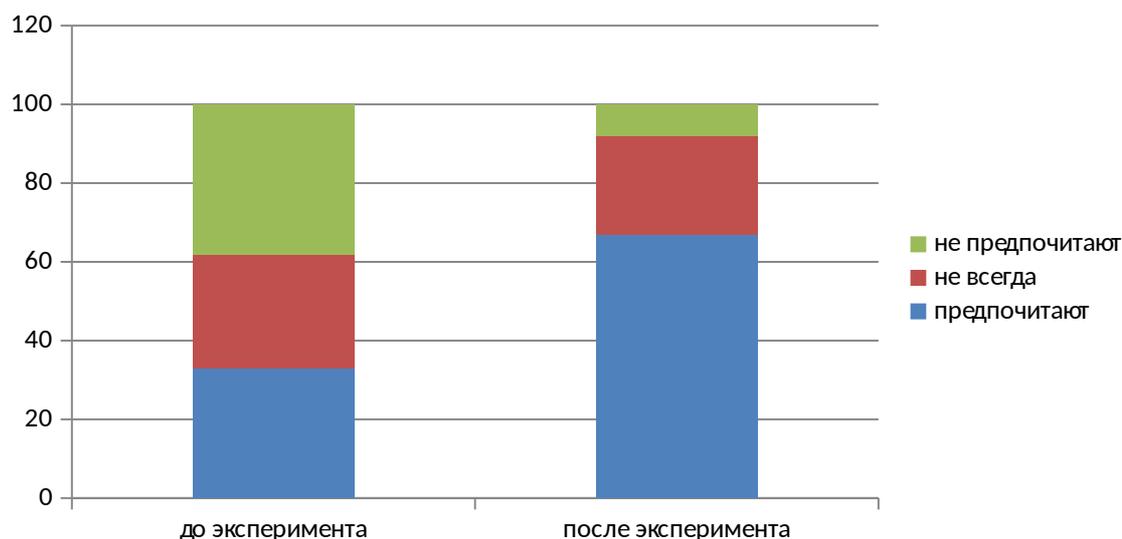
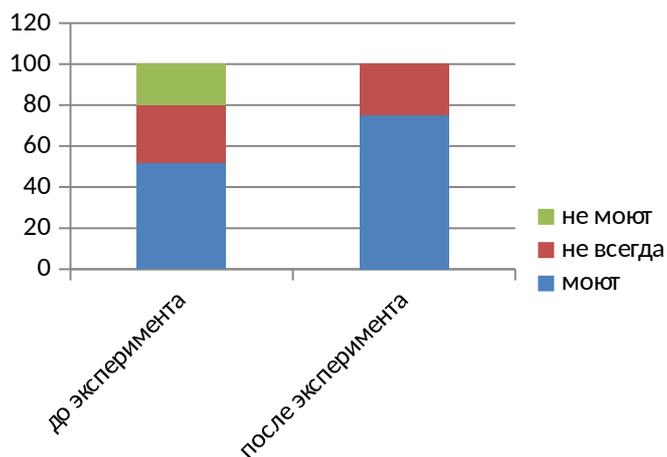


Рис.4. Питание фруктами, овощами, вместо чипсов, колы



До исследования после туалета и игр на улице не мыли руки 20% учащихся, 28% мыли не всегда и 52% моют руки всегда, после исследования значимость регулярного мытья рук признали 75% учащихся. И только 25% делают это не всегда (рис.5).

Рис.5. Регулярно моют руки

Не соблюдают за правильно осанкой 28% учащихся, 29% учащихся соблюдают не всегда, следить за своей осанкой стали 64% учащихся вместо 43%. У 22% учащихся соблюдать правильную осанку получается не всегда и 14% все так же не следят за правильной осанкой (рис.6).

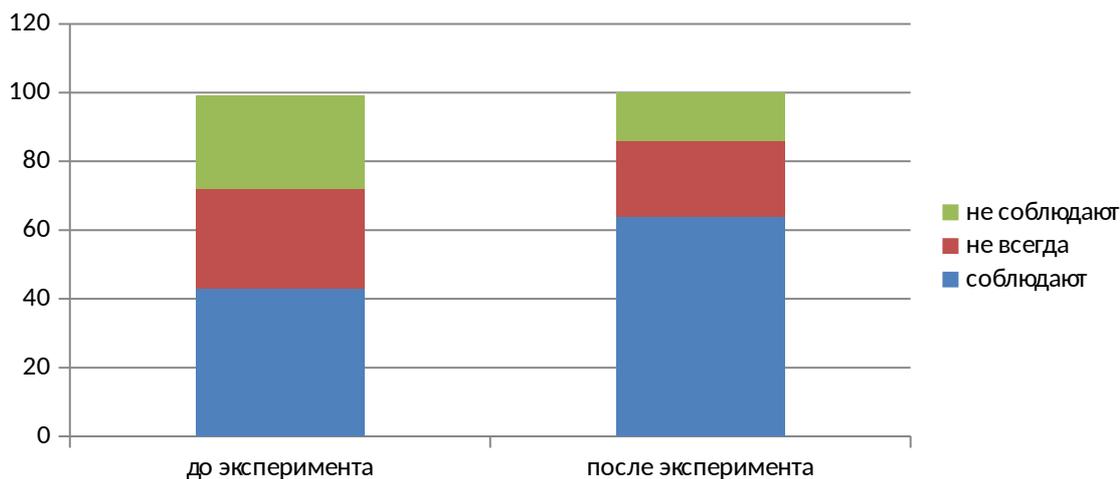


Рис.6. Соблюдение правильной осанки

До эксперимента 21% учащихся не чистили зубы 2 раза в день, 18% время от времени чистили, 61% чистили регулярно. После проведенного исследования только 7% чистили зубы не регулярно, 18% чистили все так же время от времени 2 раза в день. Остальные 82% учащихся стали регулярно чистить зубы 2 раза в день (рис.7).

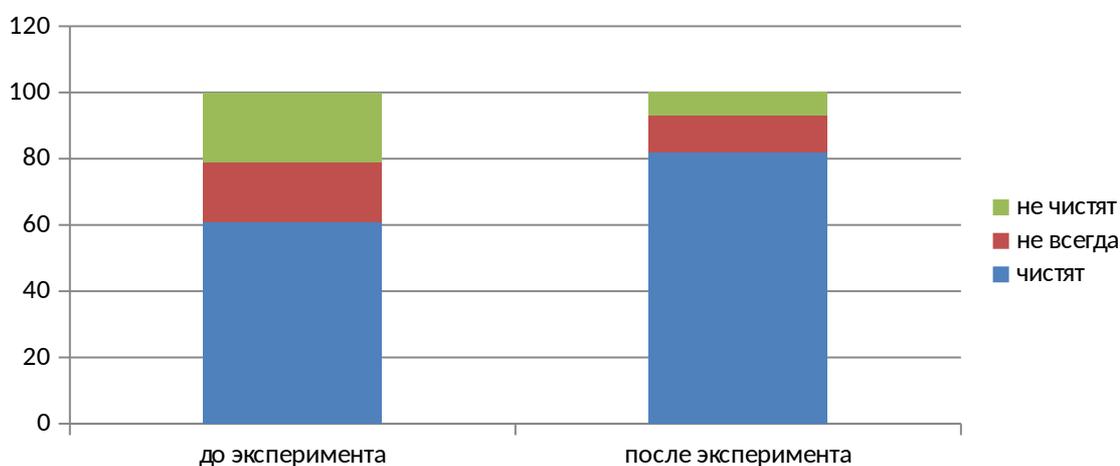


Рис.7. Чистят зубы 2 раза в день

На начало эксперимента среди учащихся 14% не знали какой вред приносит алкоголь и курение, 18% знали частично, 68% знали. К завершению исследования 89% знают о пагубном воздействии курения и алкоголя, 11% знают частично (рис.8).

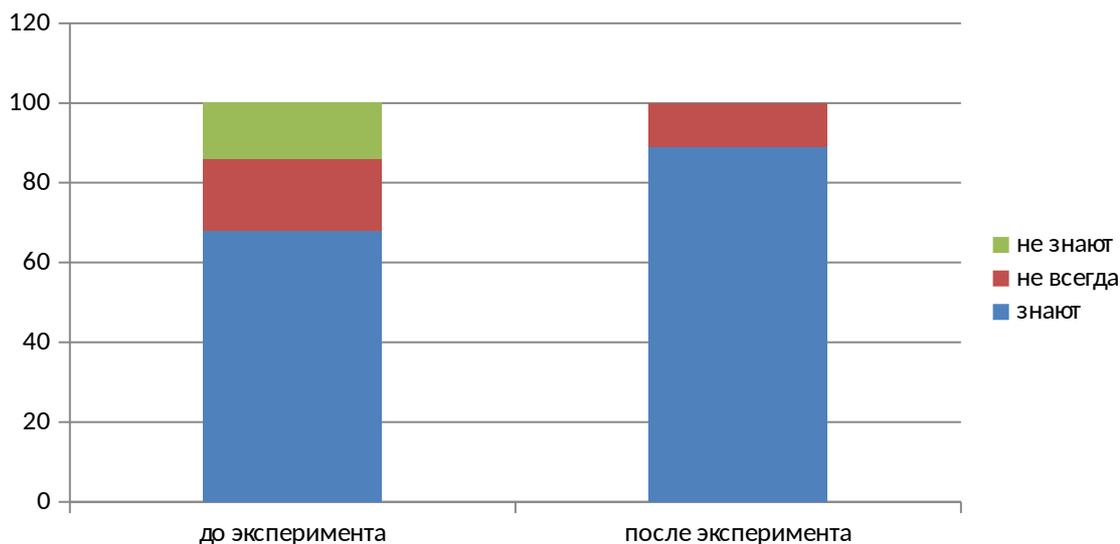


Рис.8. Знают о вреде алкоголя и курения

До начала исследования 29% учащихся не умели самостоятельно провести физкультминутку, ещё 29% не всегда могли и только 42% умели провести самостоятельно. К завершению исследования все 100% самостоятельно могли провести физкультминутку (рис.9).

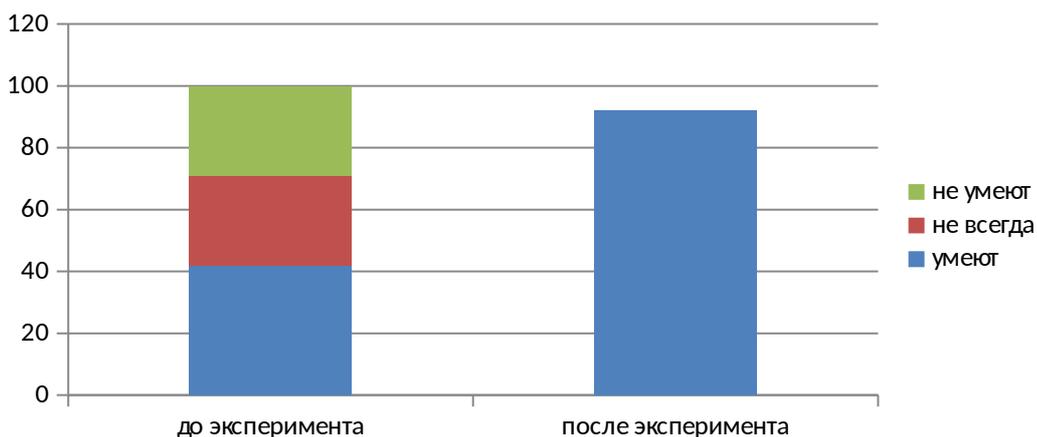


Рис.9.

Самостоятельное проведение физкультминутку

До начала исследования только 58% учащихся с удовольствием посещали уроки физкультуры, 11% - не любят уроки физкультуры, у 32% учащихся всё

зависело от настроения и программного материала. После проведенного исследования количество учащихся, посещающих уроки физкультуры, увеличилось до 71%. Количество учащихся, которые не любят уроки физкультуры составило 7% и 21% учащихся зависит от настроения (рис.10).

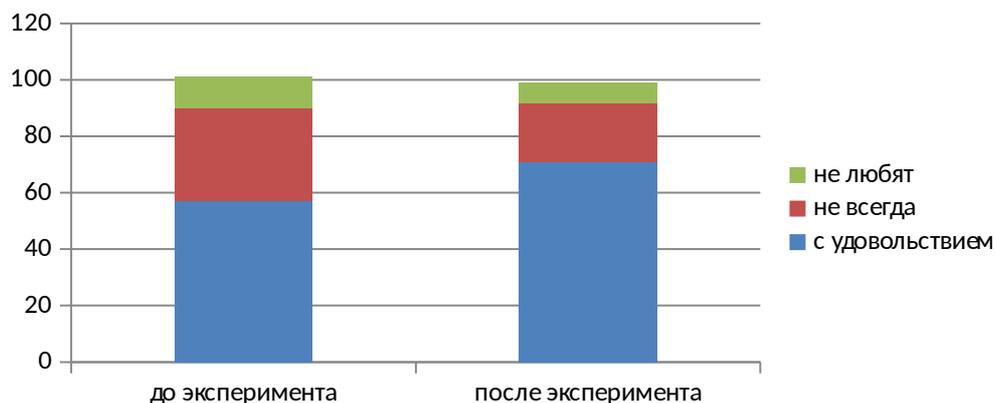


Рис.10. Посещают уроки физкультуры с удовольствием

В результате проведенного эксперимента количество учащихся, заботящихся о своём здоровье составило 86%, до исследования составляло 68%. (рис.11).

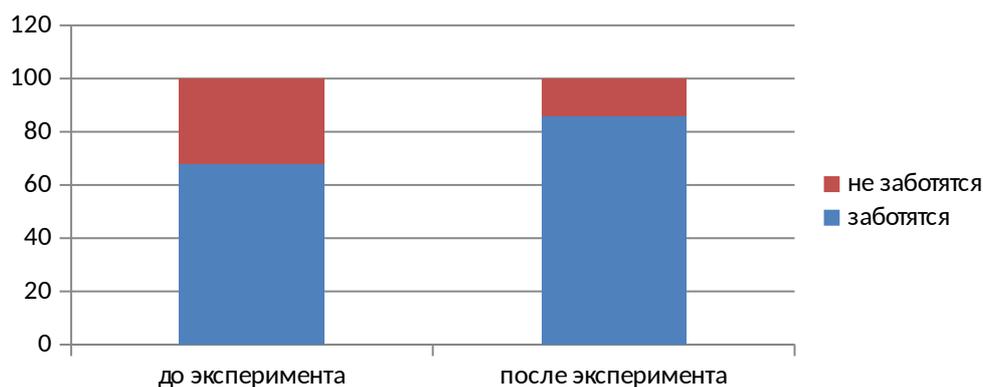


Рис.11. Заботятся о своем здоровье

В начале исследования 74% учащихся нравилось узнавать о том, как сохранить здоровье. К завершению эксперимента эта цифра стала равна 92% учащихся (рис.12). Количество учащихся которым не нравилось составляло 7%,

после исследования всем учащимся стало интересно узнавать как заботиться о своем здоровье.

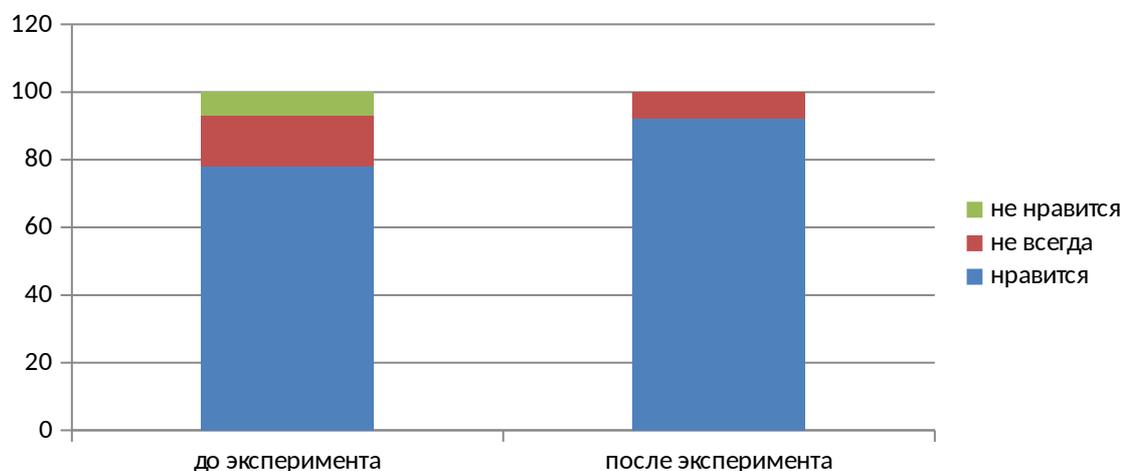


Рис.12. Нравится узнавать о том, как сохранить свое здоровье

До эксперимента 53% учащихся знали о вреде курения для окружающих "некурящих", 25% не знали что ответить и 20% считало что для окружающих нет вреда от курящего. После эксперимента количество учащихся знающих о вреде курения для "некурящих" составило 82%, 7% так и затруднились ответить на этот вопрос и 7% думают что нет вреда (рис.13).

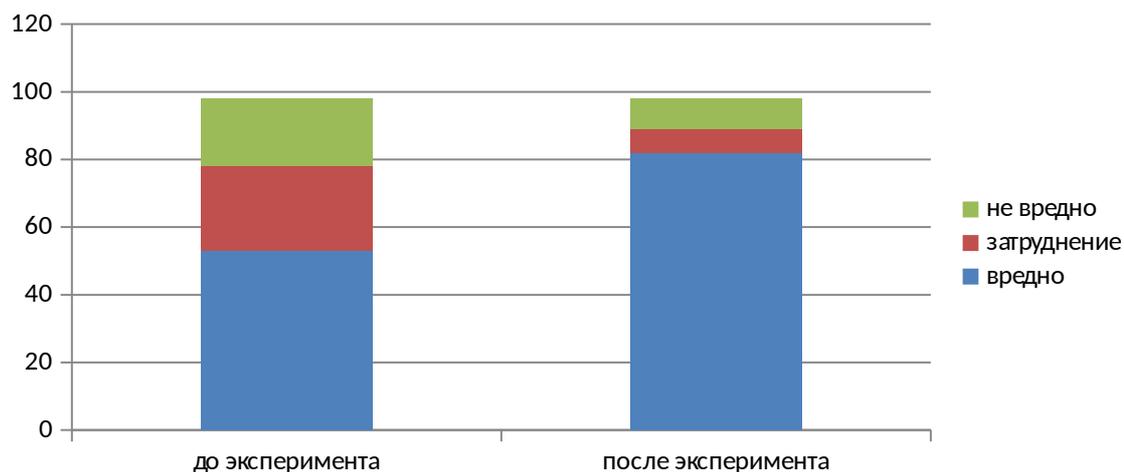


Рис.13. Вред курения для окружающих.

18% учащихся считали необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, 25% учащихся эта проблема не волнует и 57% учащихся считают это необходимым, после исследования количество учащихся считающих

необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни возросло до 78%, 11% учащихся эта проблема не волнует, и 11% учащихся все также считают что можно не придерживаться (рис.14).

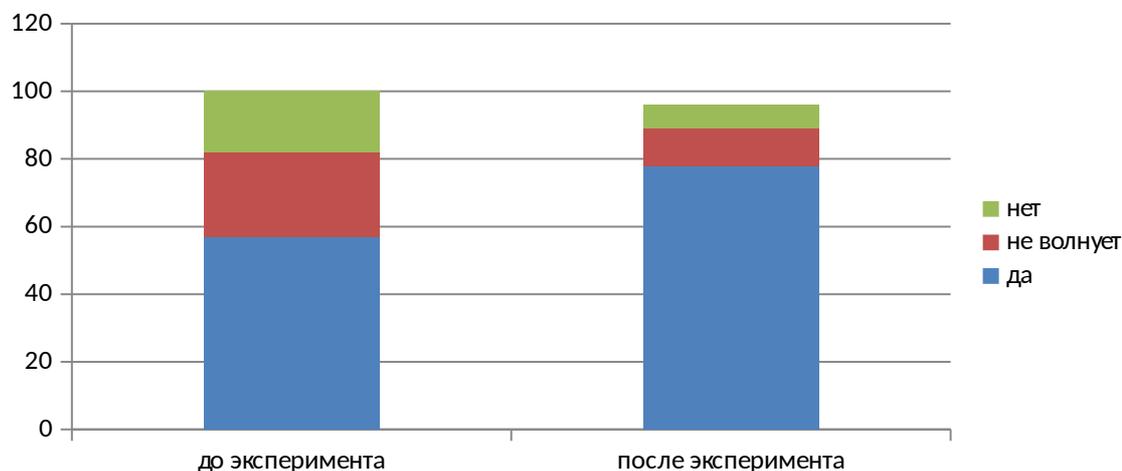


Рис.14. Принципы здорового образа жизни

до начала исследования 32% учащихся не считали важным условием здорового образа жизни, соблюдение личной гигиены, 25% затруднялись ответить и 43% учащихся считали это важным, после исследования 86% учащихся считают это важным, 14% так и затруднили ответить. (рис.15).

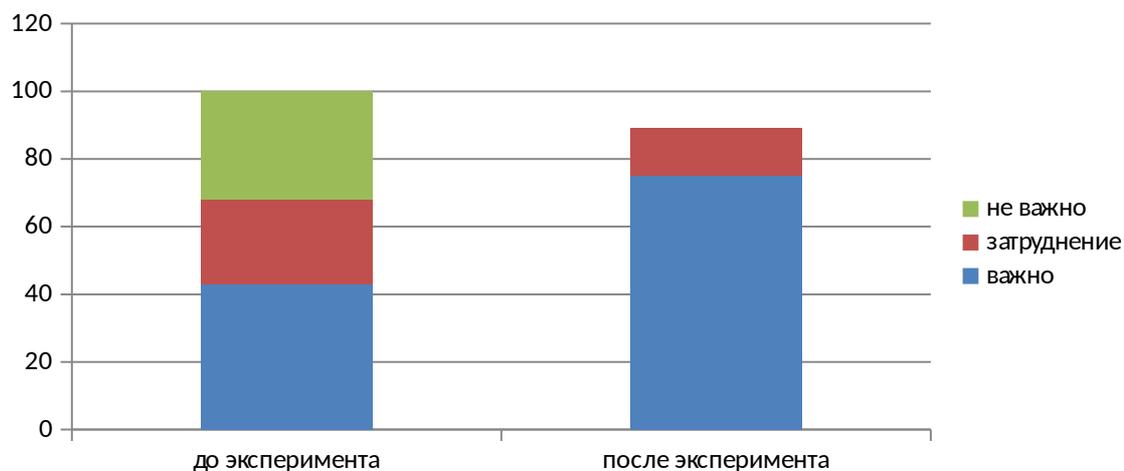


Рис.15. Важность соблюдения личной гигиены

Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют об эффективности разработанной программы формирования здорового образа жизни.

Заключение

1. Важное место в жизни подростков должно занимать формирование здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни является важнейшей задачей государства, так как образ жизни является определяющим фактором здоровья.

В работе направленной на формирование ЗОЖ у школьников используют любые методы работы: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки - путешествия, уроки - КВН, праздники, игры, викторины и др.

2. Нами была разработана программа формирования здорового образа жизни учащихся 5-8 классов. Сущность программы состояла в том, что она предусматривала последовательную и целенаправленную совместную работу с учащимися в урочное и внеурочное время.

Работа по программе строилась в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с подростком, делался акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих учащихся, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

При реализации программы использовались групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика.

3. Экспериментальным путем нами доказана эффективность программа формирования здорового образа жизни учащихся 5-8 классов. Сравнение результатов изучения различных показателей здорового образа жизни учащихся 5-8 классов выявило положительные изменения.

Библиографический список

1. Абаев А.М. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей – Владикавказ, 2007. – 188с.
2. Баль А. В., Баоканова С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М.: Владос, 2003.-205 с.
3. Березин И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. - Минск: Высшая школа, 2004. – 303с.
4. Бойко А.Ф. Обратная сторона здоровья. – М.: «Российская газета», 2002.- 304 с.
5. Бутенко М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студентов в процессе занятий атлетической: автореферат диссертации на соискание учен.степ. канд. пед. наук.- Барнаул, 2004.-21 с.
6. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 186 с.
7. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов./ Э.Н. Вайнер- 3-е изд., - М.: Флинта: Наука, 2005. – 416с.
8. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности // Основы безопасности жизни – 2009- № 3- С 39-41с.
9. Виленский М.Я., С.О. Авчинникова Методологический анализ общего и особенного в понятиях "здоровый образ жизни" и "здоровый стиль жизни"//ТиПФК – 2004 -№ 11-С 2-8 с.
10. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев - Минск: Высшая школа, 2003. – 223с.
11. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2002. - № 5. (Здоровье и образование). 185 с.
12. Касаткин В.Н. Содействие здоровому образу жизни в школах Российской Федерации. – М.: Подкова, 2000.- 190 с.
13. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения /В.В. Колбанов. – СПб.: Деан, 1999.- 150 с.

14. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000.Кузина Р.А. Школа здоровья / Р.А. Кузина. - Москва: Луч, 2000. - 202с.
15. Курамшин Ю.Ф. Теория и Методика физической культуры: Учебник/Под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина.- М: Сов сп.,2003.-464 с.
16. Куртев С.Г. Современные аспекты профилактики заболеваний Часть I: Формирование здорового образа жизни: учебное пособие/ С.Г.Куртев, С.И. Еремеев, С.К. Поддубный.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2006.-92 с.
17. Крылова И.Н. Береги здоровье смолоду// Педсовет – 2004, - №5.
18. Лабутин Н.Ю., Майский А.Б. Педагогические здоровьесберегающие технологии// Здоровье детей: прил.газ. «Первое сентября». – 2003. - №23. - С 16-18.
19. Лях В.И., Зданевич А.А/ авт.-соавт. Каионов А.Н, Г.И. Курьерова. Физическая культура. 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. –Волгоград: Учитель, 2010-171 с.
20. Мархоцкий Я.Л. Валеология : учеб.пособие/ Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск: Выш.шк., 2010.- 286 с
21. Спиридонова Л.Б. Возрастные основы физкультурного образования детей и учащейся молодежи.- Омск: Изд-во СибГАФК, 2003.- 28 с.
22. Трещева О.Л. Культура здоровья личности как системная категория //Научные труды. – Т1.- Омск, 2004.- С 15-21.
23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и Методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ.высш.учеб. заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.-480 с.
24. Чедов К.В. Проектирование индивидуальных здоровьеразвивающих траекторий старшеклассников в условиях спортизации общеобразовательных школ: монография/ К.В. Чедов. – Чайковский:2013. - 174 с.
25. Чедов К.В., Погудин С.М. Формирование здорового образа жизни учащихся в условиях современного общего образования: учеб.пособие. - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014. - 133 с.

26. Чедов К.В. Формирование культуры здорового стиля жизни учащихся общеобразовательных школ// Сборник научных трудов молодых ученых. – Чайковский ГИФК, 2014. – С. 109-111.

27. Чедов К.В., Т.С. Шадрина. Сбережение и развитие здоровья старшеклассников на основе проектирования индивидуальных программ самостоятельной двигательной активности// Всероссийская научно-практическая конференция 24-25 октября 2014 года г. Сургут «Урок физической культуры в XXI веке»: сб. материалов / гос. образоват. учрежде-ние высш. проф. образо-вания ХМАО-Югры «Сургут.гос. пед. ун-т». – Сургут: РИО СурГПУ, 2014.- С. 81-83.

28. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология).- М.: Гардарики, 2004.- 349 с.

29. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: кн. для педагога. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.— 624 с.

Приложение 1

Таблица 1

**Содержание программы по формированию здорового образа жизни
учащихся 5-х классов**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов	Форма проведения	Сроки проведения
1	1 Вводное занятие	Знакомство школьников с содержанием программы. Беседа по технике безопасности во время занятий. Тестирование по вопросам здоровьесбережения.	1	Рассказ, беседа, анкетирование	1 неделя практики
2	2 Режим дня	Беседа о правильном распределении времени, учитывая принцип чередования в течение дня умственного труда с физической работой и отдыхом. Веселая сценка "Я и мой режим дня".	1	рассказ	1 неделя практики
3	3 Личная гигиена	Совместная работа с школьным врачом. Рекомендации по уходу за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Медицинский осмотр школьников. Обсуждение темы с использованием наглядных пособий и плакатов.	1	Устный журнал	2 неделя практики
4	6 Правильное питание	Рекомендации по режиму питания и питья. Экскурсия на кухню. Приготовление салатов и напитков для улучшения аппетита. Анкета «Правильно	1	Информационный семинар	2 неделя практики

		ли ты питаешься?» (результаты тестирования озвучить классному руководителю на родительских собраниях с рекомендациями о правильном питании школьника).			
5	Осанка	Беседа о правильной и неправильной осанке. Почему так важно иметь правильную осанку? О причинах нарушения осанки. Проверка осанок у учащихся. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (упражнения без предметов; упражнения для укрепления мышц стопы). Каждому школьнику распечатанные комплексы вклеиваются в дневники и даются рекомендации по выполнению упражнений.	1	Беседа с показом	2 неделя практики
6	Самоконтроль	Беседа о пользе занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации школьникам по самоконтролю за своим состоянием во время занятий: признаки утомления, частота сердечных сокращений, частота дыхания. Заводится дневник самоконтроля. Правила заполнения результатов	1	Рассказ	3 неделя практики
7	Вредные привычки	Познавательная беседа «Курение и его профилактика». Обосновать необходимость сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте. Выявить	1	Беседа, диалог	4 неделя практики

		причины курения у подростков.			
8	Утренняя гимнастика	<p>- Утренняя гимнастика. Правила выполнения утренней гимнастики. Комплексы упражнений для зарядки (упражнения без предметов; упражнения с гимнастической палкой; упражнения со скакалкой; упражнения с малым мячом; упражнения с обручем для девочек; упражнения с гантелями для мальчиков). Каждому школьнику распечатанные комплексы клеиваются в дневники и даются рекомендации по выполнению упражнений. - Физкультурные минутки. Значение физкультминуток для повышения работоспособности и снятия усталости.</p>	1	Беседа с показом	4 неделя практики
9	* Закаливание	<p>- Закаливание. Дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для закаливания, для улучшения деятельности нервной системы, сердца, сосудов, легких, для выработки иммунитета против простудных заболеваний. Каждому школьнику распечатанные таблицы по видам закаливания и методике проведения закаливания клеиваются в дневники и</p>	1	Расказ	5неделя практики

		даются рекомендации по выполнению закаливания.			
10	1 Итоговое занятие	Итоговое анкетирование. Заслушиваются лучшие сообщения и доклады по пройденным темам. Присутствуют школьники, родители, медицинские работники, администрация школы. Подводятся итоги	1	Беседа, анкетирование	6 неделя практики

Приложение 2

Таблица 2

Содержание программы по формированию здорового образа жизни учащихся 6-х классов

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов	Форма проведения	Сроки проведения
1	Вводное занятие	Знакомство школьников с содержанием программы. Беседа по технике безопасности во время занятий. Анкетирования для выявления уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни.	1	Рассказ, анкетирование	1 неделя практики
2	Дорога к доброму здоровью	Школьники «отправляются» по дороге к доброму здоровью. На пути им встречаются разные станции («Чистюлькино», «Спортивная», «Рекламная», «Вредные привычки» и др.), на которых даются различные задания.	1	Игровая форма	1 неделя практики
3	Питание и питьевой режим	Повторить правила приема пищи и питья. Значение углеводов, белков, жиров, витаминов и минеральных веществ для работы мышц, сердца, нервной системы, роста, для умственной и физической работоспособности чело-	1	Рассказ, беседа	2 неделя практики

		<p>века.</p> <p>Познакомить школьников с различными теориями питания (вегетарианство, сыроедение и сухоядение, раздельное питание). Современные диеты и здоровье.</p> <p>По ходу лекции школьники заполняют таблицу, делая для себя выводы о положительных и отрицательных факторах теорий питания</p>			
4	Осанка	<p>Почему так важно иметь правильную осанку? О причинах нарушения осанки. Проверка осанок у учащихся.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (упражнения без предметов; упражнения для укрепления мышц стопы; упражнения у стены). Каждому школьнику распечатанные комплексы клеиваются в дневники и даются рекомендации по выполнению упражнений.</p>	1	Рассказ, показ	2 неделя практики

5	самоконтроль	<p>Рекомендации школьникам по самоконтролю за своим состоянием во время занятий: признаки утомления, частота сердечных сокращений, частота дыхания. Научить проводить пробу с приседаниями.</p> <p>Заполняется дневник самоконтроля. Напомнить правила заполнения.</p>	1	Рассказ	3 неделя практики
6	Вредные привычки	<p>Изучить причины возникновения пьянства в семье и в быту. Выявить отношение окружающих к употреблению алкоголя. Рассказать о вреде алкоголя для подростков</p>	1	Рассказ, беседа	4 неделя практики
7	Первая помощь	<p>Рассказ об оказании первой помощи при ушибах, потертостях, ссадинах, при кровотечениях.</p> <p>Перечисленные повреждения или даже травмы могут возникнуть на занятиях физическими упражнениями иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности и страховки.</p>	1	Рассказ, показ	5 неделя практики
8	Занимайтесь самостоятельно	<p>- Утренняя гимнастика.</p> <p>Повторить правила выполнения утренней гимнастики.</p> <p>Комплексы упражнений для зарядки</p>	1	Рассказ, беседа	6 неделя практики

	<p>(упражнения без предметов; упражнения с гимнастической палкой; упражнения со скакалкой; упражнения с большим мячом; упражнения с обручем для девочек; упражнения с гантелями для мальчиков). Каждому школьнику распечатанные комплексы вклеиваются в дневники по самоконтролю и даются рекомендации по выполнению упражнений.</p> <p>- Упражнения для развития силы и гибкости.</p> <p>Для развития силы мальчикам дать упражнения с гантелями. Рекомендовать подтягиваться из виса, отжиматься в упоре лежа. Девочкам - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на скамейке, стуле, поднимание прямых ног из положения лежа.</p> <p>Каждому школьнику распечатанные комплексы упражнений и методики проведения занятий вклеиваются в дневники по самоконтролю.</p> <p>- Домашний стадион.</p> <p>Рассказать о необходимости занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Дать рекомендации по</p>			
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		<p>обустройству домашнего стадиона. Оборудование для занятий. Спортивный инвентарь.</p> <p>Написать рекомендации родителям в помощи детям в обустройстве домашнего стадиона для укрепления здоровья.</p> <p>- Физкультурные минутки.</p> <p>Повторить значение физкультминуток для повышения работоспособности и снятия усталости</p>			
9	Итоговое занятие	<p>Заслушиваются лучшие сообщения и доклады по пройденным темам. Подводятся итоги. Итоговое анкетирование</p>		Выступление учащихся, анкетирование	6 неделя практики

Приложение 3

Таблица 3

**Содержание программы по формированию здорового образа жизни учащихся
7-х классов**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов	Форма проведения	Сроки проведения
1	Вводное занятие.	Знакомство школьников с содержанием программы. Беседа по технике безопасности во время занятий. Анкетирование для выявления уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни учащихся.	1	Рассказ, беседа, анкетирование	1 неделя практики
2	Индивидуальное и общественное здоровье.	Дать определение индивидуального здоровья. Выявить от каких причин оно зависит. Дать понятие «общественное здоровье» и познакомить школьников с его показателями.	1	Рассказ	1 неделя практики
3	Питание и питьевой режим	Повторить правила приема пищи и питья. Изучить проблему загрязнения продуктов питания на примере нитратов. Что делать, чтобы уменьшить риск попадания в пищу загрязнений?	1	Рассказ, беседа	2 неделя практики
4	Осанка	Повторить, почему так важно иметь правильную осанку? О	1	Рассказ, показ	2 неделя практики

		<p>причинах нарушения осанки. Проверка осанок у учащихся.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (упражнения без предметов; упражнения для укрепления мышц стопы; упражнения у стены; упражнения с предметом на голове). Каждому школьнику распечатанные комплексы клеиваются в дневники и даются рекомендации по выполнению упражнений</p>			
5	Самоконтроль	<p>Повторить рекомендации школьникам по самоконтролю за своим состоянием во время занятий: признаки утомления, частота сердечных сокращений, частота дыхания; проба с приседаниями. Научить определять уровень своей физической подготовленности, выполнив простые тесты: на силу, прыгучесть, выносливость, гибкость.</p> <p>Заполняется дневник самоконтроля. Напомнить правила заполнения</p>	1	Рассказ	3 неделя практики
6	Вредные привычки	<p>Причины возникновения наркомании и наркоманов. Отношение окружающих к употреблению наркотиков. Рассказать о вреде наркотиков для подростков и будущего материнства.</p>	1	Рассказ, беседа	4 неделя практики

7	Первая помощь	<p>Рассказ об оказании первой помощи при растяжении связок, вывихах, переломах, солнечных ударах, переохлаждениях. Перечисленные повреждения или даже травмы могут возникнуть на занятиях физическими упражнениями иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности и страховки.</p>	1	Рассказ, показ	4 неделя практики
8	Занимайтесь самостоятельно	<p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Повторить правила выполнения утренней гимнастики.</p> <p>Комплексы упражнений для зарядки (упражнения без предметов). Каждому школьнику распечатанные комплексы клеиваются в дневники по самоконтролю и даются рекомендации по выполнению упражнений.</p> <p>Упражнения для развития скорости и одновременно силы.</p> <p>Для развития скорости рекомендовать упражнения для мышц ног (прыжки на месте и с продвижением, через скакалку и многоскоки). Для развития силы рекомендовать упражнения для мышц рук и плечевого пояса (толкание, метание и броски набивного мяча).</p>	1	Рассказ, показ	5 неделя практики

		<p>Каждому школьнику распечатанные комплексы упражнений и методики проведения занятий вклеиваются в дневники по самоконтролю. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Дать определение «выносливости».</p> <p>Регулярность, постепенность увеличения продолжительности тренировок и интенсивность нагрузки - необходимые условия для развития выносливости.</p> <p>Рекомендовать бег на длинные дистанции, кросс, упражнения со скакалкой, челночный бег.</p>			
9.	Итоговое занятие	<p>Заслушиваются лучшие сообщения и доклады по пройденным темам. Подводятся итоги. Итоговое анкетирование.</p>	1	Анкетирование	6 неделя практики

Приложение 4

Таблица 4

**Содержание программы по формированию здорового образа жизни учащихся
8-х классов**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов	Форма проведения	Сроки проведения
1	Вводное занятие	<p>Помочь учащимся уяснить новое понятие «валеология», связать это понятие с «экологией». Что изучают эти науки? Взаимосвязи и различия.</p> <p>Познакомить школьников с темами для изучения программы «Быть здоровым».</p> <p>Объяснить необходимость знаний о здоровье для себя и каждого культурного человека.</p>	1	Рассказ , анкетирование	1 неделя практики
2	Инфекционные болезни	<p>Расспросить детей, какими инфекционными болезнями они болели и классифицировать их. Попросить их вспомнить, как они лечились. Рассказать о причинах их</p>	1	Рассказ	1 неделя практики

		<p>заболеваний. Объяснить школьникам, что инфекционные болезни могут привести к смерти человека.</p> <p>Используя дополнительный материал, таблицы и опорные слова, учащиеся составляют рассказ об инфекционном заболевании (источник возбудителя инфекции; способ передачи возбудителя от зараженного человека к здоровому; обозначить на схеме те органы, которые поражаются возбудителями).</p>			
3	Человек и экосистема	<p>Изучить предложенную среду (воздух, вода, почва) с точки зрения влияния ее состояния на здоровье человека. Выяснить в процессе беседы, как зависят друг от друга такие понятия, как здоровье, уровень жизни, образ жизни, среда.</p>	1	Рассказ, Самостоятельная работа учащихся	2 неделя практики
4	Культура	Принципы	1	Рассказ, беседа	3 неделя

	питания	рационального питания. Используя раздаточный материал (карточки с описаниями и фотографиями), научить распознавать ядовитые грибы. Рассказать о симптомах отравления грибами. Научить оказывать первую медицинскую помощь при отравлении.			практики
5	Духовное здоровье	<p>О вреде употребления наркотиков.</p> <p>О проблеме распространения наркомании в нашей стране.</p> <p>Школьники отвечают на вопросы письменно, которые затем обсуждаются. Научить учащихся анализировать и делать правильный выбор в пользу здорового образа жизни.</p> <p>- О вреде курения.</p> <p>Расширить знания учащихся о влиянии курения на органы человека. Провести анкетирование «Курение и подросток».</p>	1	Рассказ, беседа	4 неделя практики

		<p>Проанализировать ответы школьников. С помощью искусства рисования выразить свое мнение к курению.</p> <p>- О вреде употребления алкоголя.</p> <p>Расширить знания учащихся о влиянии алкоголя на органы человека.</p> <p>Провести анкетирование «Алкоголь и подросток».</p> <p>Проанализировать ответы школьников. С помощью искусства рисования выразить свое мнение к алкоголю.</p>			
6	Движение-это жизнь	<p>Жизнь в экстремальных условиях.</p> <p>Что понимается под экстремальными условиями? Влияют ли они на здоровье человека? Почему, попав в экстремальные условия, не все люди подвергаются заболеваниям? О способности человека адаптироваться к естественной и искусственной среде (в походе, в зимнем лесу, на море).</p>	1	Рассказ	5 неделя практики

		<p>- О режиме двигательной активности.</p> <p>На консультации обсуждаются приемы организации целесообразного режима двигательной активности с целью поддержания и совершенствования своих физических качеств и уровня тренированности. Как организовать свое свободное время с учетом оздоровительного влияния естественных факторов среды.</p>			
7	Итоговое занятие	Заслушиваются лучшие сообщения и доклады по пройденным темам. Подводятся итоги. Итоговое анкетирование	1	Выступление, учащихся, анкетирование	6 неделя практики

Приложение 5

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ

1. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)
- здоровое питание
- соблюдение режима дня
- соблюдение правил гигиены
- занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы

2. Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»?

3. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

- да
- нет
- эта проблема меня не волнует

4. Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?

- недостаток времени
- материальные трудности
- отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости
- отсутствие условий (укажите каких)

-
- другие причины (укажите, какие)
-

5. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?

- да
- иногда
- нет

6. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?

- не занимаюсь
- иногда
- занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю)

Приложение 6

Таблица 5

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ

Вопросы	варианты ответов	результат
Выберите пункты, которые по вашему мнению, отражают содержание выражения "здоровый образ жизни"	Отказ от вредных привычек(курения, алкоголя, наркотических средств)	82%
	Здоровое питание	46%
	Соблюдение режима дня	36%
	Соблюдение правил гигиены	43%
	Занятия спортом, поддержание оптимальной физической нагрузки	71%
Что по вашему мнению, можно отнести к выражению "здоровый образ жизни"(открытый вопрос)	Назвали все верные ответы	28%
	Не знают что такое: • "здоровье" По мнению детей определяется "когда ничего не болит", "когда не надо пить лекарства").	71%
	Не знают что такое: • "режим дня" ("в одинаковое время ложиться спать и вставать", "все вовремя делать")	82%
	Не знают что такое: • "правила гигиены" ("мыть руки", "умываться", "чистить зубы")	54%

Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни	Да		82%
	Нет		11%
	Эта проблема меня не волнует		7%
Если вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает	Недостаток времени		14%
	Материальные трудности		64%
	Отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости		75%
	Отсутствие условий		0%
	Другие причины		0%
Придерживаетесь ли здорового рациона и режима питания	Да		36%
	Нет		43%
	иногда		21%
Занимаетесь ли вы физическими упражнениями и спортом	Не занимаюсь		0%
	Иногда(в школе)		76%
	Регулярно(2-3 раза в неделю, дополнительно)		24%

Приложение 7**АНКЕТА " Уровень сформированности у учащихся бережного отношения к здоровью"**

1. Ложусь спать в одно и тоже время.
2. Делаю по утрам зарядку.
3. В свободное от учебы время стараюсь проводить свободное время на свежем воздухе.
4. Предпочитаю фрукты и овощи , сок вместо колы, чипсов и сухариков.
5. После туалета и игр на улице всегда мою руки.
6. Соблюдаю правильную осанку на уроке.
7. Чищу зубы два раза в день.
8. Знаю о вреде алкоголя и курения.
9. В классе умею самостоятельно провести физкультминутку.
10. С удовольствием иду на уроки физической культуры.
11. Забочусь о своем здоровье.
12. Нравится узнавать о том, как сохранить свое здоровье.
13. Как вы считаете, вредно ли курение для окружающих "некурящих"?
14. Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

15. Считаете ли вы, важным условием здорового образа жизни, соблюдение личной гигиены?

Приложение 8

Таблица 6

Уровень сформированности у учащихся бережного отношения к здоровью

Вопросы	Выбор ответа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Ложусь спать в одно и то же время	Нет	25%	16%	9%
	Не всегда	43%	20%	23%
	да	32%	64%	32%
Делаю по утрам зарядку	Нет, Не делаю	25%	22%	3%
	Не всегда	53%	30%	23%
	Да, Делаю	22%	48%	26%
В свободное от учебы время стараюсь проводить свободное время на свежем воздухе	Не провожу	18%	9%	9%
	Не всегда	32%	20%	12%
	Да, провожу	50%	71%	21%
Предпочитаю фрукты и овощи, сок вместо колы, сухариков и чипсов	Не предпочитаю	38%	8%	30%
	Не всегда	29%	25%	4%
	Да, предпочитаю	33%	67%	34%

После туалета и игр на улице всегда мою руки	Нет, не мою	20%	0%	20%
	Не всегда	28%	25%	3%
	Да, мою	52%	75%	23%
Соблюдаю правильную осанку на уроке	Нет, не соблюдаю	28%	14%	14%
	Не всегда	29%	22%	7%
	Да, соблюдаю	43%	64%	21%
Чищу зубы два раза в день	Нет, не чищу	21%	7%	14%
	Не всегда	18%	11%	7%
	Да, чищу	61%	82%	21%
Знаю о вреде алкоголя и курения	Не знаю	14%	0	14%
	Частично	18%	11%	7%
	Да, знаю	68%	89%	21%
В классе умею самостоятельно провести физкультминутку	Не умею	29%	0%	29%
	Частично	29%	0%	29%
	Да, умею	42%	100%	58%
С удовольствием иду на уроки физической культуры	Нет, не люблю уроки физической культуры	11%	7%	4%
	Не всегда	32%	21%	11%
	Да, с удовольствием иду на уроки физической культуры	57%	71%	14%
Забочусь о своем здоровье	Не забочусь	32%	14%	18%

	Да забочусь	68%	86%	18%
Нравится узнавать о том, как сохранить свое здоровье	Не нравится	7%	0%	7%
	Не всегда	17%	8%	9%
	Да, нравится	74%	92%	18%
Как вы считаете, вредно ли курение для окружающих "некурящих"	Нет, не вредно	20%	7%	13%
	Затрудняюсь ответить	25%	7%	18%
	Да, вредно	53%	82%	29%
Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни	Нет	18%	11%	7%
	Эта проблема меня не волнует	25%	11%	14%
	да	57%	78%	21%
Считаете ли вы, важным условием здорового образа жизни, соблюдение личной гигиены	Нет, не важно	32%	0%	32%
	Затрудняюсь ответить	25%	14%	11%
	Да, важно	43%	86%	43%