



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН

**Формирование здорового образа жизни у обучающихся  
в средней школе**

**Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.05**

**Педагогическое образование.**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»**

**Форма обучения: очная**

Проверка на объем заимствований:

79,44 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 11 » 05 2021 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева Зоя Ивановна (д.п.н. профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:

студент группы ОФ-514/073-5-1

Заруба Фёдор Сергеевич

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Натарова Дарья Вячеславовна

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ</b>	
1.1 Современные подходы к определению понятия здорового образа жизни в отечественной и мировой науке.....	9
1.2 Возрастные особенности учащихся старших классов.....	18
1.3 Программа по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов.....	25
Выводы по первой главе.....	36
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ</b>	
2.1 Диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни у учащихся старших классов на начальном этапе.....	38
2.2 Реализация программы по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов.....	49
2.3 Оценка результативности и эффективности реализации программы.....	62
Выводы по второй главе.....	68
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	72
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	76
<b>Приложение 1</b> .....	82
<b>Приложение 2</b> .....	88
<b>Приложение 3</b> .....	91
<b>Приложение 4</b> .....	102
<b>Приложение 5</b> .....	105

## ВВЕДЕНИЕ

Изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни российского общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современной молодежи. Формирование здорового образа жизни является важнейшей проблемой Российской Федерации в настоящее время. Необходимость её скорейшего разрешения обусловлена, прежде всего, тем, что в условиях социально-экономических преобразований обостряется противоречие между растущей потребностью общества в активных, здоровых людях и значительно ухудшающимся здоровьем населения.

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» [55] содержится установка, определяющая формирование духовнонравственной личности, ориентированной на здоровый и безопасный образ жизни, как одно из основных общих требований к содержанию образования. Новая модель образования, представленная в Федеральных государственных образовательных стандартах смещает центр внимания знаний, умений и навыков у обучающихся на целостное развитие личности. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость формирования здорового образа жизни обучающихся в процессе образовательной деятельности и остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья. Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди подростков является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны. Об актуальности данной проблемы свидетельствуют многочисленные статистические данные. Приведем некоторые из них. По данным Минздрава РФ около 80% детей, обучающихся в школах, имеют хронические заболевания. В структуре впервые установленной заболеваемости подростков (15-17 лет) в 2019 году лидируют болезни органов дыхания – 50,1%, на второй позиции травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин – 13,6%, на третьей позиции болезни глаза и его придаточного аппарата – 6,7%, далее: болезни

костно-мышечной системы – 5,0%, болезни органов пищеварения – 4,7%, болезни уха и сосцевидного отростка – 3,9%, болезни мочеполовой системы – 3,8%, болезни нервной системы – 3,0%, болезни кожи и подкожной клетчатки – 2,8%, болезни органов кровообращения и болезни эндокринной системы – по 2,5%, инфекционные и паразитарные болезни – 0,9%, болезни крови и кроветворных органов – 0,3%. Ситуация усугубляется ростом среди молодежи «саморазрушающего поведения», так называемого «вредными привычками»: курение табака и спайсов, потребление алкоголя и наркотиков. Так по данным социологических исследований по России курят 38% молодежи, 75% употребляли алкоголь. В 60% основной причиной потребления алкоголя является наличие компании друзей.

Поэтому особенно острым становится вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, так как от этого напрямую зависят социальный, трудовой, репродуктивный и экономический потенциал страны, её национальная безопасность. Здоровье наших учащихся тает на глазах, констатировали участники круглого стола «Формирование комплекса законодательных изменений, обеспечивающих сохранение здоровья школьников», прошедшего в Госдуме 19 июля 2019. Первый зампред думского комитета по образованию и науке Онищенко обозначил лишь основные угрозы здоровью школьников. Но и этот краткий экскурс впечатляет. Тут и чудовищные учебные перегрузки. И вредные привычки самих учащихся, склонности к курению привержены сейчас 35,1% одиннадцатиклассников и 37,8% их одноклассниц, причем, прямо на территории школы курят 78% юношей и 54% девушек. Много вопросов у специалистов и к столь популярной ныне цифровой образовательной среде. Как оказалось, перед ее внедрением в школу, никаких санитарных экспертиз произведено не было и до конца риски ее внедрения не известны. Объемы школьной нагрузки только растут. А это — смертельно опасно: по данным ВОЗ, из-за дефицита двигательной активности в мире ежегодно происходит около 1 млн. смертей. Для понимания важности

обсуждаемой проблемы необходимо учитывать, что по определению Всемирной Организации Здравоохранения, Оттавской Хартии укрепления здоровья, «здоровье» – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Здоровье – это нормальное состояние, означающее его оптимальную саморегуляцию, согласованное взаимодействие его органов и равновесие между его функциями и внешней средой.

Следует учитывать тот факт, что здоровье человека лишь на 10% зависит от медицины, на 20% от наследственности, на 20% от воздействия внешней среды, а на 50% от образа жизни самого человека. Особенно это относится к подросткам, поскольку именно в этот возрастной период в силу физиологических, функциональных и психологических особенностей нарушения здоровья чаще носят функциональный характер, они еще обратимы и поддаются коррекции. Но в силу этих же особенностей подростки чрезмерно подвержены влиянию среды, под воздействием которой в основном происходит формирование поведенческих установок, привычек, от которых зависит их здоровье. Все выше сказанное определяет актуальность данного исследования.

Нами выявлены следующие противоречия:

- между потребностями общества и государства в преодолении негативных тенденций роста заболеваемости детей в процессе обучения и отсутствием готовности и компетентности педагогов и родителей в вопросах формирования ЗОЖ у школьников;
- между очевидной актуальностью и государственной значимостью проблемы формирования здорового образа жизни у подростков и недостаточной разработанностью отдельных ее аспектов в научных изданиях, отсутствием комплексного научного исследования.

Актуальность проблемы, поиск эффективных путей разрешения сложившихся противоречий и недостаточной разработанностью отдельных

аспектов проблемы обусловили выбор темы исследования: «Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов».

**Цель исследования:** теоретически обосновать и разработать программу по здоровому образу жизни учащихся старших классов.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной организации.

**Предмет исследования:** процесс формирования здорового образа жизни у учащихся старших классов.

**Гипотеза исследования:** формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов будет эффективным, если:

- сформировать понятийный аппарат;
- разработать программу по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов;
- будут учтены педагогические условия, позволяющие реализовать программу по формированию здорового образа жизни (личностно-ориентированный подход, учет возрастных особенностей, взаимодействие с родителями).

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить состояние разработанности проблемы в педагогике и валеологии.
2. Уточнить сущность, структуру и содержание базовых понятий исследования: «здоровье», «здоровый образ жизни», «формирование здорового образа жизни».
3. Провести диагностику уровня сформированности здорового образа жизни у школьников 10-х классов.
4. Разработать и реализовать программу по формированию здорового образа жизни с учетом педагогических условий (личностно-ориентированный подход, учет возрастных особенностей, взаимодействие с родителями).

Теоретико-методологическую основу исследования составляют идеи и научные положения здоровья, здорового образа жизни (И.И. Брехман, З.И. Тюмасева, Ю.П. Наumenко, А.М. Гендин и др.), положения личностно-ориентированного подхода (Ш.А. Амонашвили, В.В. Сериков, Е.В. Бондаревская, В.А. Сухомлинский и др.). Программы и проекты по формированию ЗОЖ, разработанные Е.А. Вороновой, Н.В. Лободиной, М.М. Безруких, Н.В. Андреевой, Л.Н. Крутовой и др.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовались следующие методы:

- теоретические: анализ психолого-педагогической, валеологической литературы, нормативно-правовых документов, связанных с проблемой исследования; сравнение; прогнозирование;
- эмпирические: изучение опыта работы муниципального образовательного учреждения, изучение документации; создание экспериментальной группы школьников; анкетирование обучающихся 10-х классов; беседа; анализ полученных данных; наблюдение за школьниками во время выполнения заданий; метод проектов.

**База исследования:** МАОУ СОШ №98 г. Челябинска. В исследовании приняло участие 50 школьников 10-х классов и их родители.

Исследование проводилось в три этапа с 2019 по 2021 год.

**Первый этап** – констатирующий (2019 г.) – изучение и анализ литературы по проблеме исследования; формулирование гипотезы, цели, задач, объекта, предметов исследования; уточнение категориального аппарата; выбор методов исследования.

**Второй этап** – формирующий (2020 г.) – проведение диагностики школьников и семей; разработка и реализация программы.

**Третий этап** – контрольный (2021 г.) – обобщение результатов исследования, формулирование выводов, оформление научно-исследовательской работы.

**Научная новизна** исследования состоит в следующем:

1. Определена теоретико-методологическая основа решения проблемы исследования.
2. Конкретизировано понятие здорового образа жизни.
3. Разработана программа по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Процесс успешного формирования здорового образа жизни у учащихся старших классов зависит от ряда педагогических условий: лично-ориентированный подход, учет возрастных особенностей, взаимодействие с родителями.
2. Программа по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов.



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

## 1.1 Современные подходы к определению понятия здорового образа жизни в отечественной и мировой науке

Вопросы формирования здорового образа жизни у подростков в настоящее время не являются предметом обсуждения в дидактике, а общепризнаны, они отнесены к государственным. Следуя актуальности проблемы нашего исследования определение «здоровье» занимает важное место в изучении здорового образа жизни, так как, по мнению современных ученых, его сохранение и укрепление в значительной мере зависит от образа жизни человека. Большинство ученых, занятых изучением данной проблемы, отмечают, что возможности человеческого организма в созидании собственного здоровья ничем не ограничены. В настоящее время насчитывается более 100 определений понятия здоровья, рассмотрим обобщенные представления (Таблица 1).

*Таблица 1.* Представления о понятии «здоровье» с точки зрения различных исследовательских позиций [4]

Позиции	Содержание
1. Демографическая	Относительная сбалансированность основных характеристик населения, в целом, и отдельных этнических групп – численности, рождаемости, смертности, плотности, при учете общей заболеваемости и инвалидности
2. Культурологическая	Состояние, обеспечивающее усвоение опыта по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни на базе общечеловеческой, государственной, региональной и национальной культуры, основанное на осознании принадлежности человека к определенной культуре, выборе культуросообразного образа жизни
3. Социальная	Нормальная деятельность человека в обществе – ак-

	тивность, ответственность, труд, воспитание детей, семейное благополучие
4. Экологическая	Отношение в системе «человек – общество – окружающая среда», характеризующее действие адаптационных и дезадаптационных факторов по отношению к организму
5. Биологическая	Биологическое благополучие – нормальная (непатологическая наследственность), полноценная деятельность органов и всего организма
6. Психологическая	Гармоничность личности на основе сформированности познавательных процессов – воспитания, внимания, мышления, памяти, духовной сферы, включая ее эмоционально-волевой аспект
7. Экономическая	Экономическое благополучие государства, семьи, отдельного человека в условиях стабильной обеспеченности трудовыми ресурсами, определяющей финансовые показатели
8. Медицинская	Физическое и психическое благополучие – телесная полноценность, нормальные психические и физические функции, отсутствие болезней и повреждений
9. Педагогическая	Состояние, позволяющее получать от предыдущих поколений полноценный интеллектуальный, практический, эмоционально ценностный опыт, необходимый для жизни, труда и творчества

Таким образом, имеющиеся трактовки понятия «здоровье» характеризуют его как системное интегральное явление. Это подтверждается в отношении к роли здоровья, закрепленном в Законе «Об образовании в Российской Федерации»: «Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики учащихся, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания и образования школьников ...». Понятие «здоровый образ жизни» выступает одним из важнейших компонентов «здоровья», так как в настоящее время именно образ жизни на прямую влияет на здоровье каждого человека.

Как состояние - здоровье характеризуется в определении ВОЗ. Важным фактором его дополнил В.П. Казначеев: «Здоровье - это процесс

сохранения, развития физических свойств, психических и социальных потенций; это процесс максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной трудоспособности и социальной активности» [28]. Ю.В. Науменко и А.М. Абаев, характеризуя здоровье как состояние, подчеркивают, что оно должно соответствовать принятым социокультурным эталонам. Здоровье как состояние благополучия характеризует определение ВОЗ, определение, предложенное З.И. Тюмасевой, западными учеными М. Мюррей, В. Эванс. Часто встречается определение здоровья как способности. Способность к здоровью необходимо развивать, как и все остальные способности. Здоровье выступает показателем этих способностей - сохранение стабильных свойств внутренней среды, адаптация к условиям окружающей среды и реализация социальных задач. Говоря о здоровье как способности, важно понимать, что это резерв и потенциал. Для полного раскрытия важно рассматривать его как способность, и как результат. Это результат влияния генетической предрасположенности, среды и индивидуальных особенностей. В настоящее время именно образ жизни оказывает существенное влияние на индивидуальное здоровье. Само понятие «здоровый образ жизни» несет в себе конкретную задачу: достижение человеком здоровья – соматического, психического и нравственного. Различными авторами предлагается описание ЗОЖ и везде заложена *цель* (как идеальный *образ* желаемого результата), ставятся для достижения этой цели *средства* (внутренние и внешние) и *способы* действий (питания, сна, устройства и использования среды обитания, особенности учебы, поведения, общения – жизни в целом, бытия жизнедеятельности), некоторые *границные* (нормативно-гигиенические и др.) требования. Но все эти описания ЗОЖ имеют общее: важна осознанная активность для достижения положительного результата. Изучая научную литературу, рядом с понятием «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) используются его производные, такие как установка, направленность, мотивация на ЗОЖ, самосохранительное (или здоровьесберегающее) поведение и др.

Необходимо организовать свою жизнь так, чтобы была профилактика болезней и укрепление здоровья. В психолого-педагогическом направлении ЗОЖ рассматривают со стороны сознания, психологии человека, мотивации.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это частый случай образа жизни *человека* в целом. В научной литературе это собирательное понятие, которое охватывает проявление материального, социального и духовного бытия *человека*. Образ жизни определяет форму бытия *человека*, которая проявляется в его деятельности, интересах, убеждениях. Понятия «здоровый образ жизни» и «образ мысли» неразрывны. Под вторым понимают мировоззрение, миропонимание, мироощущение человека. Здоровый образ жизни содержит в себе два важнейших компонента: субъективный (идеальный) и объективный (деятельностный).

Проблемы формирования здорового образа жизни, его характеристики в различных аспектах исследовали в своих трудах Ю.П. Лисицын, З.И. Тюмасева, А.М. Амосов, О.С. Богданова, Е.В. Бондаревская, Э.Н. Вайнер, В.А. Деркунская, Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Г.И. Царегородцев, Б.С. Чумаков. Основой выступает забота о физическом, психическом и социальном здоровье. Проблема формирования ЗОЖ у школьников тщательно изучается в педагогике, психологии и валеологии. Огромный вклад в разработку методологических основ (категориальный аппарат) внесли И.И. Брехман, А.М. Гендин, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицын, З.И. Тюмасева, Ю.В. Наumenко, М.И. Сергеев и другие ученые. По мнению Ю.П. Лисицына, «здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение своего здоровья» [36]. Данное понятие рассматривалось учеными в различных аспектах: физического воспитания (Л.П. Греев, А.П. Матвеев, С.Б. Мельников, С.Б. Шарманова и др.), гигиенического (Г.Н. Сердюковская, И.И. Соковня-Семенова), нравственного (О.С. Богданова, И.С. Марьенко, И.Ф. Харламов и др.). Приобщение школьников к ведению здорового

образа жизни в контексте педагогической валеологии рассматривали Г.К. Зайцев, Т.А. Тарасова, Л.Г. Татарникова, Б.М. Чумаков, в контексте воспитания экологической культуры личности – З.И. Тюмасева, И.В. Цветкова. З.И. Тюмасева отмечает, что базой формирования здорового образа жизни выступает экологическое воспитание и образование, т.к. здоровье – критерий взаимоотношений человека и природы [54]. Большое внимание уделено формированию культуры природолюбия как основы нравственного, психического здоровья детей. Социокультурный феномен «здоровый образ жизни» в сфере образования – это индивидуальная стратегия благополучия человека, которая реализуется и учитывается на ценной социокультурной основе с учетом особенностей индивидуальной жизни. Диапазон ЗОЖ включает в себя различные виды жизнедеятельности личностей, социальных групп, их мотивы, ценности – от знаний и умений, типов общения и поведения людей до труда и отдыха. Определение ЗОЖ Э.Н. Вайнером, как образ жизни, отвечающий генетически определенным типологическим характеристикам и конкретным условиям жизни человека с целью сохранения, укрепления здоровья и выполнение человеком его социально-биологических задач [13]. Когда человек рождается здоровым, он этого не чувствует, пока у него не появятся признаки ухудшения состояния. В связи с этим для сохранения и укрепления здоровья важно пробудить тягу к здоровому образу жизни. Воспитание старшеклассников с положительной мотивацией к здоровью и соответствием здорового образа жизни – это, прежде всего, педагогическая проблема.

В современной литературе можно встретить следующие определения понятия здорового образа жизни (*Таблица 2*).

Таблица 2. Определения понятия здорового образа жизни

Определение понятия ЗОЖ	Источник
ЗОЖ – образ жизни, положительно влияющий на здоровье. Образ жизни включает физическую, психоинтеллектуальную и трудовую деятельность человека; двигательную активность, общение и бытовые взаимоотношения; привычки, режим, ритм, темп жизни, особенности работы, отдыха и общения	Шамова, Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе [Текст] / Т.И. Шамова. - М.: 2008. - С.176
ЗОЖ предусматривает не только и не столько поддержание в совершенном состоянии своего физического тела, сколько жизнь творческую, наполненную смыслами и целями. ЗОЖ должен включать в себя и здоровый образ мыслей	Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология [Текст] / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин. - М.: 2005. - С. 436
ЗОЖ охватывает широкий диапазон видов жизнедеятельности личностей, общественных групп, включает и мотивы деятельности, ценностные ориентации, распространяясь фактически на все стороны, подразделения образа жизни в целом- от разнообразных знаний и умений, типов общения и поведения людей до труда и отдыха (трудовой и рекреационной деятельности)	Гендин, А.М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников/Методология и методика социологического исследования [Текст] / А.М. Гендин, Р.А. Майер, М.И. Сергеев. - Новосибирск-Красноярск: 1989 - С. 23
ЗОЖ – деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшения здоровья	Лисицин, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения [Текст] / Ю.П. Лисицин. - М.: 1982. - С.35
ЗОЖ – типичные и существенные для конкретной общественно - экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия	Торохова, Е.И. Валеология [Текст]: Словарь / Е.И. Торохова. - М.: 1999
Социокультурный феномен «здоровый образ жизни» в педагогическом контексте – это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуаль-	Науменко, Ю.В. Социокультурные феномены «здоровье» и «здоровый образ жизни»: сущность и стратегия формирования [Текст] / Ю.В. Науменко. -

ных особенностей жизнеспособности	Проблемы современного образования, 2012. - №6. - С. 151-176.
ЗОЖ – такая жизнь, наполнена духовностью, нравственностью, полноценным здоровьем, счастьем и трудом. ЗОЖ в широком понимании – это, прежде всего народная философия выживания и она в конечном итоге напрямую связана с проблемой национальной безопасности	Маюров, А.Н. В здоровом теле - здоровый дух [Текст] / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. - М.: 2004. - С. 4-8
ЗОЖ – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социальнопсихологических ситуаций	Афанаскина, М.С. Формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа [Текст] / М.С. Афанаскина - Методист, 2016. - №6. - С. 49
ЗОЖ – «оптимальное качество жизни», определяемое мотивированным поведением человека, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья в реальных условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды	Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] / М.Н. Мисюк. - М.: 2013. - С. 335.

Таким образом, изучение трактовок основ здорового образа жизни учащихся нами понимается – как *ориентированный процесс, направленный на обогащение знаний и представлений о компонентах здорового образа жизни, на развитие отношения к здоровью, основанного на активных действиях, а также на сохранение и укрепление здоровья.* Здоровый образ жизни включает концепции, каждая из которых имеет условное представление. Необходимо правильно соотнести понятия здорового образа жизни и физической культуры. Понятие здорового образа жизни шире, чем понятие физической культуры. Физическая культура – это система знаний, ценностей, мотивации в определенной сфере, физкультурно-спортивной деятельности, двигательной

активности человека, нацеленной на его физическое развитие и социальных институтов, осуществляющих эту деятельность. Физическая культура в более узком смысле описывает физкультурно-спортивные занятия школьников.

Отметим ряд ключевых компонентов здорового образа жизни:

- компоненты, важные для физического здоровья: система питания, дыхание, физическая активность, закаливание, гигиенические процедуры, работа, отдых и сон. Использование безмедикаментозных средств для улучшения здоровья (в т.ч. общий и точечный массаж), общение с природой;

- важная составляющая психического здоровья: система позитивного отношения к себе, другим и жизни в целом; выбор жизненных целей и ценностей, удовлетворение потребности в общении, психогигиена, в т.ч. аутогенные тренировки и релаксация;

- важный компонент социального здоровья: согласованность личностного и профессионального самоопределения, удовлетворение семейным и социальным статусом, гибкость жизненных стратегий и адаптация к социокультурным ситуациям (на экономическом, социальном и психологическом уровнях);

- важные составляющие духовного здоровья: высокий моральный дух, смысл и изобилие жизни, творческие отношения, гармония с собой и окружающей средой, любовь и вера.

Пионер валеологии И.И. Брехман писал: "Именно здоровье людей должно служить главной "визитной карточкой" социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства" [12]. Поэтому все вопросы сохранения, формирования, поддержания и укрепления здоровья должны красной нитью пронизывать все аспекты государственной деятельности.

Понятие формирование у обучающихся здорового образа жизни в педагогическом контексте раскрыто Ю.В. Науменко: «это процесс



личностного развития обучающегося, интегрирующий поиск индивидуально значимого и приемлемого способа сохранения здоровья и осознанное совершенствование жизнеспособности, логика которого заключается во взаимосвязанности здоровья и необходимости здорового образа жизни через формирование системных знаний о здоровье, как социально-культурном явлении и здоровом образе жизни как, специфическом и жизненно необходимом навыке личностного саморазвития (обогащение и конкретизация внутренней картины здоровья) к выработке индивидуально привлекательной и осознанной стратегии здорового образа жизни (совершенствование жизнеспособности)» [45].

## 1.2 Возрастные особенности учащихся старших классов

Юношеский возраст – важный этап развития жизни старшеклассника. Подходит к концу морфофункциональное созревание организма, происходят важные изменения личности, психологическое и социальное взросление. Очень важно действовать в интересах независимости. Граница перехода от подросткового к юношескому возрасту весьма условна. Есть много возрастных делений. Л.С. Выготский выделяет стабильные и критические периоды возрастного развития: пубертатный возраст (14-18 лет); кризис 17 лет [18]. С этим периодом связан еще один возрастной кризис – кризис идентичности, определяемый открытием внутреннего мира человека, сопровождаемый переживанием его исключительной ценности. Ведущим видом деятельности становится интимно-личностное общение. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. В подростковом возрасте интерес к образованию определяет выбор карьеры, у старшеклассников наблюдается обратное. Выбор профессии способствует формированию образовательных интересов и изменяет отношение к образованию.

У школьников юношеский возраст приходится на старшие классы, когда возникают значительные трудности, связанные с учебной нагрузкой и эмоциональным напряжением, неизбежным в период выбора профессии и подготовки к вступлению во взрослую жизнь. Старший школьный возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости.

Это изменение возраста тесно связано с изменениями в выделении гормонов. Внешние признаки полового созревания говорят о том, что оно закончилось в подростковом возрасте, но более подробные исследования показывают, что значительные гормональные изменения, связанные с половым созреванием, все еще продолжаются.

В подростковом возрасте улучшается связь между определенными участками эндокринной системы, упрощаются и сохраняются нормальные процессы.

Старшеклассников отличает непрерывный процесс роста и развития, который выражается в относительно спокойном и равномерном процессе в отдельных органах и системах. Половые и индивидуальные различия проявляются как в строении, так и в функциях тела. В этом возрасте замедляется рост тела в высоту и ширину, а также набор веса. Различия в размере и форме между юношами и девушками максимальны. Юноши обгоняют в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 12 – 15 см. и тяжелее на 6 – 9 кг. По сравнению с общей массой тела мышечная масса на 13% больше, а масса подкожного жира на 10% меньше, чем у девочек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек [29].

У старшеклассников процесс окостенения практически завершен. Замедляется рост тела. Рост трубчатых костей в ширину увеличивается, а длина замедляется. Грудная клетка интенсивно растет и развивается, особенно у молодых людей. Скелет выдерживает значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается образованием мышц, сухожилий и связок. Мышцы развиваются плавно и быстро, что увеличивает мышечную массу и силу. В этот период наблюдается асимметрия и увеличение силы мышц правой половины тела. Это предполагает ориентированное влияние (с большой направленностью на левую сторону) для симметричного развития правой и левой сторон туловища. В этом возрасте есть хорошие возможности для развития мышечной силы и выносливости.

У девушек, в отличие от юношей, прибавка в весе значительно меньше и развитие плечевого пояса заметно задерживается, но мышцы тазового пояса и тазового дна развиты интенсивно. Грудная клетка,

сердце, легкие, сила дыхательных мышц и потребление кислорода также развиваются меньше. Это приводит к гораздо более низкой функциональной способности кровообращения и дыхания.

Различия в развитии сердца и сосудов, характерные для подросткового возраста, уравновешены, баланс артериального давления, сердце молодого человека имеет на 10-15% больше объема и веса, чем у девушки. Пульс реже на 6 – 8 уд/мин, сильнее сокращается сердце, сильнее приток крови к сосудам, повышается артериальное давление. Девушки дышат часто и не так глубоко, как молодые люди. На 100см<sup>3</sup> меньше жизненная емкость легких [29].

Как результат изменений, затрагивающих механизмы периферической и центральной нервной системы, функциональная надежность всех систем организма резко возрастает. Это значительно повышает производительность. Объем работы, которую молодой человек может выполнять с той же интенсивностью, примерно в 20-30 раз превышает объем работы ребенка 9-10 лет. Такое увеличение работоспособности связано с увеличением размеров тела и оптимизацией процесса управления. Улучшается гормональная и нервная организация.

Мозг имеет высокую пластичность, а в этом возрасте его резервные возможности очень велики и их важно использовать. Слишком большое количество образовательных мероприятий приводит к неуклонному снижению активности юношей и особенно девушек, что имеет множество негативных последствий для их будущего здоровья.

Для физического развития на протяжении всей последующей жизни этот возраст очень важен. В эти годы любовь к спорту, создание здорового образа жизни благодаря внутренним потребностям и хорошему примеру взрослых может осуществляться естественным

путем, без принуждения. Возрастает роль межвозрастных отношений. Юноши и девушки не осознавая пытаются подражать взрослым.

К концу этого возраста у старшеклассников будет достаточно идейной и психической зрелости, чтобы жить самостоятельно.

Старшая школа – момент гражданского созидания человека, его социального самоопределения, активного участия в общественной жизни, созидания духовных ценностей. Личность юноши и девушки формируется под влиянием совершенно новой ситуации, в которую они попадают, и эта ситуация оказывает определенное влияние на их развитие.

Самосознание старшего школьного возраста приобретает качественные устремления, оно связано с необходимостью распознавать и оценивать моральные и эмоциональные качества своей личности уже с точки зрения конкретных жизненных целей и устремлений. Если подростки ценят себя по отношению к настоящему, то старшеклассники связаны с будущим. У старшеклассников, по сравнению с подростками, больше знаний и понимания индивидуальных моральных качеств. Самая большая проблема юношества – выбор жизненных ценностей. Центральное место в ранней юности – самоопределение старшеклассников (потребность признать внутреннее «я» взрослого, увидеть себя членом общества, понять цель взрослого). Старшая школа – это период активных идейных изысканий, основанных на проблемах сложности жизни. Важно, чтобы молодые люди понимали, что смысл жизни нужно искать в окружающем их мире, а не только в них. Психологические характеристики возраста таковы, что возникает центральная формация личности – склонность к самоопределению и к жизни. Особенности возраста [13]:

- физическое развитие организма и половое созревание завершаются;
- замедление роста тела, роста мышц и работоспособности;

- быстрое развитие специальных навыков и тренировка мышления;

- формирование самопонимания;
- формирование индивидуальности;
- определение с профессией;
- начинаются взаимные отношения между полами.

При этом возрастает важность их ценностей, но во многом они все еще находятся под влиянием посторонних. Отношение к себе по отношению к развитию самопознания сложное. Судят о себе менее остро, с педантичностью, а более рационально. Суждения расплывчатые, неопределенные: «Я не плохой, но и не лучше других», «У меня плохой характер, но он меня устраивает». Интенсивность восприятия сверстников в этом возрасте снижается. Наиболее интересны взрослые, чей опыт и знания помогут им решить вопросы, касающиеся их будущей жизни. Будущие интересы старшеклассника часто рассматриваются с профессиональной точки зрения. Когда дело доходит до межличностных отношений, семейные отношения менее важны.

Часто объединяют подростковый и период юности, считая его бурным. Понимание смысла жизни, осознание своего места в ней может сделаться особенно напряженным. Появляется необходимость интеллектуального и социального характера, реализация которой возможна только в будущем. Иногда возникают внутренние конфликты и трудности в общении с другими.

Но не все старшеклассники попадают в такой напряженный период. Некоторые из них постепенно переходят к поворотному моменту в жизни и относительно легко вступают в новые отношения. Обычно они наслаждаются спокойной и упорядоченной жизнью, для которой подросткам не свойственны романтические влечения. Они заинтересованы в общепринятых ценностях и опираются больше на

авторитет. Они склонны поддерживать хорошие отношения со своими родителями и практически не имеют проблем с учителями. В подростковом возрасте старшеклассники склонны подражать себе в глазах сверстников с помощью реальной или мнимой «победы».

Познавательная сфера у старшеклассников сформирована окончательно. Они полностью контролируют свои мыслительные процессы, подчиняя их определенным задачам и действиям. Для их возраста характерно сосредоточенность без особого стресса, внимание улучшается, способно к переключению и распределению. Наиболее важные изменения происходят в умственной деятельности, в личности.

Рост сознательного подхода к обучению стимулирует дальнейшее развитие познавательных процессов и способность сознательно управлять и организовывать их. По окончании средней школы молодые люди в этом смысле осваивают познавательные процессы (восприятие, память, воображение, внимание) и управляют организацией для решения конкретных задач жизни и деятельности. В 15-17 лет познавательная сфера школьников заканчивается (Брехман И.И.) [12].

Умственная деятельность в средней школе характеризуется высокой степенью обобщения и абстракции, способностью отстаивать суждения, доказать правильность отдельных расположений, сделать глубокие выводы и обобщения, и касаются того, что изучается в системе. Развивается причинная связь с мыслями. Все это предпосылки для формирования теоретической мысли, способности распознавать общие законы окружающего мира, законы природы и общественного развития.

У старшеклассников продолжается развитие теоретического рефлексивного мышления, абстрагируется от конкретного визуального материала, а суждения появляются чисто на вербальном уровне.

Учащиеся старших классов умеют выдвигать гипотезы и решать интеллектуальные задачи. Кроме того, они могут систематически

находить решения. Столкнувшись с новой проблемой, они пытаются найти различные возможные подходы к решению, проверяя логическую эффективность каждого из них. Они находят способ решить весь класс задач, используя абстрактные правила.

В результате постепенного приобретения опыта социального поведения, роста нравственного сознания и социальных убеждений, формирования теоретического мышления старшеклассники начинают формировать мировоззрение. Только в старших классах можно всерьез говорить о формировании настоящего научного мировоззрения. Для этого требуется определенный уровень моральной, интеллектуальной и духовной зрелости.

Как особенность развития личности необходимо отметить: «Самосознание старших школьников приобретает качественно новый характер, оно связано с потребностью осознать и оценить морально-психологические свойства своей личности в плане конкретных жизненных целей и устремлений» (Мартьянов Б.И.).

Особенностью развития морали у старшеклассников выступает повышение значимости роли нравственных убеждений и сознания в поведении.



### **1.3 Программа по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов**

Современный молодой человек, строящий свою жизнь и здоровье, вынужден соответствовать времени. Легкомысленное отношение выпускников к здоровью может помешать им занять место в жизни в будущем. Сегодня старшеклассники находятся в очень сложной жизненной ситуации. В обществе сложилась негативная социальная среда, снизился культурный и интеллектуальный уровень населения. Утрачены прежние социальные связи и ценности. Некоторые старшеклассники не могут адаптироваться к новым условиям жизни. Они осознали, что перед «компьютером», и основным механизмом их обучения было восприятие стереотипов, навязанных окружающей средой. Результат - невропатия и психические расстройства, проявления основных инстинктов и эгоизма, проституция и знание психотропных препаратов. Здоровье - важнейший фактор в реализации индивидуальной жизненной программы. Здоровый образ жизни у старшеклассников должен целенаправленно и постоянно формироваться, а не присутствовать как «мода» на здоровье. Только при условии это будет настоящим рычагом для укрепления и формирования здоровья, повышающего защитные способности организма. «Здоровье» - «...это драгоценность и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени и сил, трудов и всяких благ, но жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной». М. Монтень ввиду отсутствия среди молодежи целенаправленной системы формирования культуры здоровья, они становятся заложниками непродуманного, непланируемого времяпрепровождения, это толкает их к бездумному проведению досуга, к употреблению вредных веществ, агрессии, а порой приводит к суициду.

Актуальность данной проблемы натолкнула на создание программы по формированию здорового образа жизни (*Рисунок 1*), которая включала следующие этапы:

1. Констатирующий этап - выявление уровня сформированности ЗОЖ.
2. Формирующий этап - внедрение программы по формированию здорового образа жизни.
3. Контрольный этап - выявление уровня сформированности здорового образа жизни по реализации программы.

Формирование здорового образа жизни - это процесс личностного развития и саморазвития обучающихся, аспектами которого в средней школе являются:

1. потребностно-мотивационный, отражающий потребности, мотивы, интересы и желания, направленные на здоровый образ жизни;
2. содержательный, направленный на овладение необходимой системой знаний;
3. деятельностный, предполагающий умение старшеклассников самостоятельно решать задачи физического воспитания;
4. творческий, характеризующийся умением моделировать здоровый образ жизни;
5. рефлексивный, обуславливающий сознательную деятельность.

Для реализации программы особенно важно учитывать следующие педагогические условия: личностно-ориентированный подход, учет возрастных особенностей, взаимодействие с родителями.

Суть личностно-ориентированного подхода заключается в том, что весь образовательный процесс строится вокруг ученика, но при этом данный подход направлен на воспитание и образование всех детей. Учитываются индивидуальные особенности и потребности каждого ребенка. Основа личностно-ориентированного подхода -

уникальность каждого ученика. Задача преподавателя - раскрыть потенциал каждого ученика, возможности, развитие его неповторимой индивидуальности [48].

Учитывая возрастные особенности старшеклассников, физическую активность и занятия спортом, хороший сон, правильное питание, преодоление вредных привычек, умственную и духовную подготовку к взрослой жизни. Организация свободного времени должна позволить выявить и развить способности учащихся средней школы в жизненном процессе. В рамках здорового образа жизни свободное время должно позволять учащимся восстановить энергию, потребляемую после работы или учебы, выявить склонности и существующие способности, их развитие и гармонизацию. Ведь формирование здорового образа жизни возможно только в том случае, если сами старшеклассники хотят быть здоровыми. Л.Н. Толстой, который очень заботился о своем здоровье, считал, что требования людей, которые курят, пьют, слишком много едят, не работают и переключаются с ночи на день, смехотворны, потому что врач не может сделать их здоровыми, нездоровый образ жизни тому виной.

Взаимодействие с родителями в процессе формирования здорового образа жизни у их детей играет важную роль. Семья - это движущая сила, влияющая на формирование личности человека. Возраст учащихся 16-17 лет. Мы учли, что в этом возрасте родители больше выступают как наставники и друзья, поэтому было важно предоставить родителям учащихся важную информацию, посвященную проблемам здоровья и здорового образа жизни, используя различные формы работы. При реализации программы мы старались, чтобы родители были активными участниками, показывали на собственном примере важность поднимаемой проблемы.

Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на

основе школьного обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов формирования здорового образа жизни. Создавая среду обитания и здоровотворческую деятельность, влияя на внешние условия, старшеклассник приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и счастливой.

Учитывая взрослость учащихся старших классов необходим выбор форм работы (уроки, классные часы, выставки, конкурсы, игры, спортивные праздники и т.д.) и, в первую очередь, опрос самих ребят, так как они являются наиболее активной и динамичной частью общества, обладающей собственными склонностями и интересами, своими взглядами на жизнь и собственное будущее.

Провести опросы, диспуты, по различным темам здорового образа жизни, в том числе: «Какие мероприятия помогут повысить информационную осведомленность о ЗОЖ?».

В процессе дискуссий предложить:

- Посещение информационно-просветительских занятий и профилактических мероприятий, тренингов для углубления знаний о здоровом образе жизни;
- Подбор информации для выпуска бюллетеней, презентаций «Мы за здоровый образ жизни!»;
- Оформление стенгазет, плакатов, стенда «Здоровый образ жизни – это...»;
- Подбор и организация просмотра фильмов по тематике здорового образа жизни, конкурса роликов социальной рекламы;
- Активное участие в занятиях спортом и спортивных праздниках, мероприятиях, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни

среди старшеклассников. Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует улучшения качества обучения, разработки новых педагогических и организационных основ, обеспечивающих личностно-ориентированное обучение и воспитание, формирование у старшеклассников ценностей здорового образа жизни, мотивации к здоровьесберегающей деятельности.

Мотивы могут быть: необходимость обеспечить движение; получить дополнительные знания, навыки и умения; повышение работоспособности и навыков мобильности; развитие своих физических навыков, способствующих улучшению качества жизни. Среди факторов, которые необходимо учитывать при формировании здорового образа жизни, есть потребностно-мотивационный: убеждения, потребности, причины, интересы имеют руководящую силу к активности старшеклассников. Поскольку потребности и интересы тесно связаны с эмоциями, психологический комфорт и позитивный настрой, на основе которого формируется позитивное отношение к фитнесу, имеют первостепенное значение.

Увеличивать потребность в уроках физкультуры командными методами невозможно, следует руководствоваться неподдельным интересом старшеклассников к занятиям.

Чтобы поддерживать интерес к физкультуре, следует использовать задания с максимальной сложностью, так как слишком простые и сложные задания не позволят достичь результатов в упражнении.

Задействование проблемных задач лучше всего сочетается с соответствующими особенностями интеллекта в этом возрасте.

В обычном режиме могут проводиться соревнования по различным видам спорта, в форме эстафет, индивидуальные силовые соревнования. Соревновательные упражнения - тесты должны быть

доступными, выполняться без отрицательных эмоций, в комфортных условиях - стимулируют стремление учащихся к физическому совершенствованию. Физическое воспитание должно быть систематическим, регулярным и непрерывным, целью которого является усложнение двигательных моделей, чтобы не снижать работоспособность старшеклассников. Степень развития физических способностей и определяет качественную сторону двигательной деятельности старшеклассников, уровень их общей физической подготовленности, который тесно связан с физическим здоровьем.

Показатели двигательной активности старшеклассников формируют фундамент здоровьесформирующего воспитания. В настоящее время сниженная физическая активность, наблюдающаяся среди старшеклассников, обусловлена активным внедрением в жизнь соблазна посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка - это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Обучение старшеклассников ответственному отношению к способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья требует учета всех компонентов, соответствующих здоровому образу жизни:

- Режим дня. Польза утренней зарядки
- Гигиена в юношеском возрасте
- О пользе витаминов
- Концепция сонного долга
- Живите по солнцу

- Вредные привычки: курение, алкоголизм, будущее без наркотиков

- Рациональное питание и здоровый образ жизни

Питание занимает важное место в вопросе формирования здорового образа жизни старшеклассников. Рациональное питание – физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста учащихся, объема учебы и других факторов. Необходимо строгое соблюдение рекомендуемых норм сбалансированного питания старшеклассников, чтобы удовлетворить все потребности организма для здорового развития. Причина нерегулярного питания – высокая нагрузка, отсутствие времени, что просто делает невозможным соблюдение ежедневного рациона. Организм молодого человека быстро адаптируется к большим перегрузкам, создавая иллюзию отсутствия качественных изменений, связанных с неправильным питанием. Это одна из причин увеличения распространенности избыточного веса.

Современный старшеклассник перегружен информацией и это ведёт к развитию хронического умственного утомления. После активного дня, когда его сердце работает с максимальной нагрузкой, ему необходим отдых. Самый эффективный и полезный отдых – сон. Режим гораздо важнее чем попытки старшеклассников «компенсировать» недельный недосып за выходные. Регулярный ритм сна напоминает мозгу, когда вырабатывать гормоны засыпания и пробуждения, а это влияет на другие гормоны и на здоровье в целом.

Занятия, проводимые в форме часов здоровья, бесед, викторин, уроков общения с элементами тренинга вызывают у старшеклассников противодействие к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, желание заботиться о своем здоровье. Вредные привычки входят в число важных факторов риска многих заболеваний, что существенным образом сказывается на состоянии здоровья молодежи.

Даже эпизодическое употребление в старшем возрасте алкоголя, сигарет несет в себе большую угрозу, связанную с формированием в дальнейшем пристрастия к алкоголизму, к табакокурению. Еще более опасно в этом отношении употребление различных веществ, вызывающих зависимость и привыкание, поскольку наркомания и токсикомания развивается у молодых людей быстро.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы, и направления жизнедеятельности людей. Ю.П. Лисицын выделяет в образе жизни три категории [36].

- Уровень жизни
- Качество жизни
- Стиль жизни

Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей. Качество жизни характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей. Стиль жизни – поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Работа по формированию здорового образа жизни затрагивает напрямую третью категорию – стиль жизни. К сожалению, часть старшеклассников остаются пассивными, ошибочно считая, что не в состоянии принести позитивные изменения в жизнь своих одноклассников, друзей. Предположительным выходом из данной ситуации является личностное саморазвитие, преодоление собственных ограничений и страхов. Для решения данных проблем подключаются педагоги-психологи.

Психологическое оздоровление направлено на повышение уровня социализации старшеклассников:



- создание в классе благоприятной психологической атмосферы;
- формирование сплочённого коллектива;
- содействие самоопределению;
- формирование у старшеклассников адекватной самооценки;
- формирование «командного духа», атмосферы сотрудничества, взаимопомощи и взаимопонимания;
- формирование мотивации на выбор активной жизненной позиции через систему личностного роста.

В соответствии с новыми образовательными стандартами отражены вопросы сохранения и развития здоровья учащихся поэтому школа должна пройти путь в направлении создания инновационных здоровьесберегающих педагогических технологий от моделирования со старшеклассниками проблемных ситуаций, направленных на осуществление профилактической работы, от организации здоровьесберегающего пространства и формирования потребности в здоровом образе жизни, возможно, до волонтерского движения и формирования компетентности быть здоровым. К примеру, возможны индивидуальные и групповые беседы по следующим темам: «День без болезни», «Дай себе шанс на счастливую жизнь», «Здоровье класса в наших руках», «Мы в спорте», «Скажем нет нашим вредным привычкам», «Здоровым и счастливым быть модно» и другие. На данный момент вопросы пропаганды и агитации за здоровый образ жизни являются одними из наиболее приоритетных направлений. Старшеклассники, таким образом, развивают себя и являются примером.

Структура программы «Здоровым быть - счастливо жить» (Схема 1) построена на основе единства обучения и формирования здорового образа жизни у старшеклассников с учетом следующих принципов:

научности, системности, доступности, активности и сознательного обучения [48].

*Принцип научности.* В ходе обучения учащимся предоставляются для освоения подлинные, подтвержденные наукой знания, а методы, используемые для обучения, приближены к методам изучаемой дисциплины.

*Принцип системности.* С помощью данного принципа педагоги формируют у учащихся целостную систему знаний и умений, тем и разделов учебного материала.

*Принцип доступности.* Состоит в том, что педагог предоставляет учебный материал каждому ребенку с учетом его возрастных, физических и интеллектуальных возможностей.

*Принцип активности и сознательного обучения.* Принцип предполагает осознанный процесс усвоения учащимися знаний и умений в ходе активной познавательной и практической деятельности.

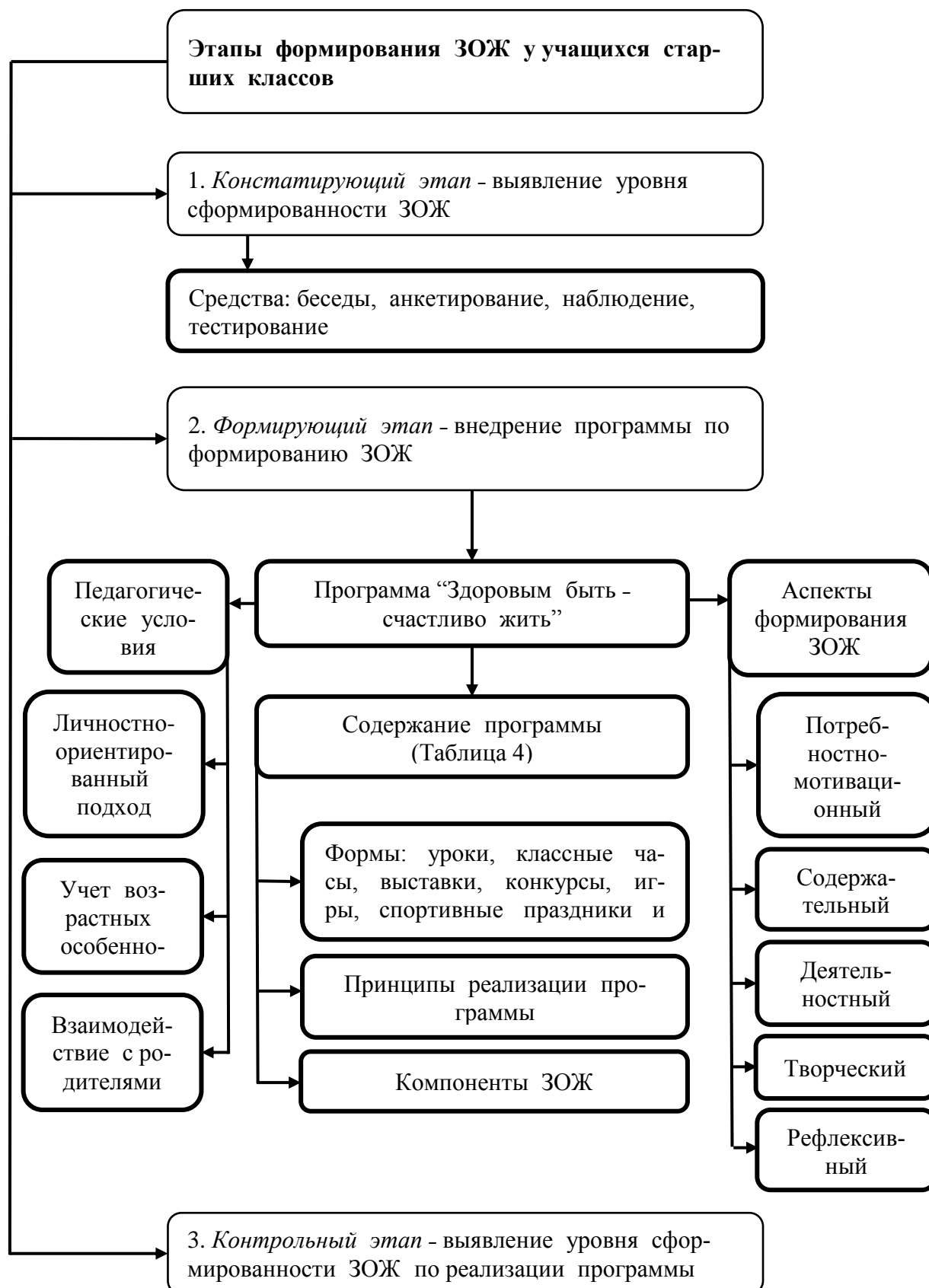


Рисунок 1. Структура реализации программы по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов «Здоровым быть - счастливо жить»

## Выводы по первой главе

1. Проведенный анализ психолого-педагогической, валеологической, философской литературы, нормативно-правовых документов показал, что педагогическая социология обладает специфическим научно-методическим потенциалом, позволяющим активно включаться в решение проблем, связанных с образом жизни старшеклассников. Итак, как уже отмечалось, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека. Более подробному рассмотрению значения образа жизни для здоровья посвящена следующая часть данной работы. Знание всех факторов, влияющих на состояние здоровья человека, составляет основу науки – валеология, основным стержнем данной науки является здоровый образ жизни, от которого зависит здоровье и долголетие.

2. Теоретический анализ позволил охарактеризовать образ жизни старшеклассников как личную и общественную проблему. Программа здоровья должна быть системой государственной политики, направленной на преобразование психофизического, духовного и социального здоровья молодежи и, постоянно действующей системой социально-педагогических воздействий, формирующих сознание и культуру здорового образа жизни. Таким образом, здоровье рассматривается как сложный многомерный феномен, как целевой ресурс личности, которым можно управлять. Проблема здоровья молодежи приобретает особую остроту в условиях сложной современной действительности, так как постоянные стрессовые, социальные, экологические и психические сверхнагрузки оказывают негативное влияние на их здоровье. Основой решения проблемы формирования и сохранения здоровья учащихся является такая

организация учебной деятельности в школе, которой создается личная установка каждого старшеклассника на здоровье, уверенность в себе и своих возможностях. Известно, что эффективное образование в области культуры здоровья может привести к изменению образа мысли, правильной оценке и переоценке негативных жизненных ценностей, появлению необходимых навыков и в результате изменить или сформировать не только поведение, но и стиль жизни в целом. Все это позволило сформировать определение понятию здорового образа жизни, под которым мы понимаем - *целенаправленный процесс по обогащению знаний и представлений о составляющих компонентах здорового образа жизни, развитию ценностного отношения к здоровью с опорой на активную деятельность по сохранению и укреплению здоровья.*

3. Несмотря на многочисленное количество исследований, направленных на изучение и повышение мотивации учащихся на здоровый образ жизни, отмечается отсутствие согласованности между теорией и практикой. Анализ научных исследований свидетельствует о значительном интересе ученых к решению проблемы, касающейся формирования здорового образа жизни у старшеклассников. Однако в практическом отношении данная проблема требует дальнейшего изучения осведомленности учащихся о здоровом образе жизни, современных направлениях и тенденциях внедрения здоровьесформирующих технологий в процесс воспитания молодежи. В первой части создания работы мы использовали различные активные группы форм и методов в построении учебно-воспитательного процесса. Программа включала в себя: информирование, просвещение, консультирование, обучение, совместная деятельность, и др. Полученные результаты побудили нас к оценке информированности старшеклассников о здоровом образе жизни.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

### 2.1 Диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни у учащихся старших классов на начальном этапе

Эксперимент по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов проводился на базе МАОУ «СОШ №98», г. Челябинска. В проводимом эксперименте участвовали 50 обучающихся 10-х классов, их родители. Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у старшеклассников проводилась поэтапно (Таблица 3).

Таблица 3. Поэтапная экспериментальная работа по формированию ЗОЖ у 10-11 классов

Название этапа	Содержание работы	Методы
1. Констатирующий этап (сентябрь-ноябрь 2019 г.)	Изучение психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования. Ознакомление с нормативно-правовой базой. Формулировка целей, задач и гипотезы исследования. Анализ ситуации в МАОУ СОШ №98 г. Челябинска Диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни у обучающихся 10-х классов. Диагностика готовности семей к сотрудничеству с педагогами в формировании ЗОЖ у учащихся	Работа с источниками, анализ, сравнение, наблюдение, изучение документации, анкетирование, беседа
2. Формирующий этап (сентябрь 2020 г. - март 2021 г.)	Разработка и внедрение программы «Здоровым быть - счастливо жить»	Наблюдение, беседа, внеурочные формы по реализации программы

3. Контрольный этап	Повторная диагностика сформулированности основ ЗОЖ у обучающихся 10-х классов. Повторная диагностика готовности семей к сотрудничеству с педагогами в формировании ЗОЖ у учащихся. Анализ результатов проведенного исследовательского эксперимента	Анкетирование, анализ
---------------------	---	-----------------------

Анализ состояния здоровья старшеклассников в ходе констатирующего эксперимента, позволил обнаружить зависимость сформированности ЗОЖ учащихся школы, от целей, содержания, средств обучения, в частности, на уроках физкультуры, ОБЖ, от способов организации работы коллектива школы. По воспитанию ценностного отношения к здоровью и формированию здорового образа жизни учащихся педагогический коллектив школы №98 работает во многих направлениях: с учащимися регулярно проводятся беседы по технике безопасности в различных ситуациях, тренинги, интерактивные игры по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, учащиеся вовлекаются в спортивные кружки, секции, старшеклассники школы активно 3 раза в неделю бесплатно посещают тренажерный зал в клубе Атлет (через дорогу от школы). В рамках месячников и акций «Здоровый образ жизни» проводятся конкурсы плакатов «За здоровый образ жизни!», ежемесячно классные часы. Актив школы входит в число волонтеров, пропагандирующих «ЗОЖ». В 1950-е годы в школе зародилось тимуровское движение: ребята озеленяли улицы города. В настоящее время действует экологическая программа «Зеленый двор». Например, вместе с депутатом С. Овчинниковым старшеклассники высадили сосенки на аллее к магазину Мечта. В 2005 году МАОУ № 98 признано победителем в областном конкурсе по организации летней образовательно-оздоровительной компании в Челябинской области.

Городской оздоровительный лагерь в июне месяце в школе действует и сейчас.

В учебных классах соблюдается режим проветривания, постоянно контролируется санитарно-гигиеническое состояние. Уделяется большое внимание озеленению классов и коридоров школы.

Осуществляя план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, учителями физической культуры школы проводятся беседы о режиме дня учащихся, значении оздоровительных мероприятий для укрепления молодого организма. С физоргками классов разучен комплекс физкультминуток, которые проводятся на общеобразовательных предметах. В постоянной рубрике «Славные имена школы» ведется учет персональных грамот за достижения в спорте учащихся.

На первом этапе была проведена диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни у обучающихся 10-х классов в контрольной и экспериментальной группах, и готовности семей к сотрудничеству с педагогами в формировании здорового образа жизни у старшеклассников путем анкетирования. В анкетировании приняло участие 50 учащихся (25 чел. в экспериментальной группе и 25 чел. в контрольной) и 50 родителей.

Нами была подготовлена анонимная анкета ЗОЖ для 10-х классов (Приложение 1). Анкета составлена из 23 вопросов. За основу была взята анкета, разработанная Л.М. Булгаковой. Анкета была модернизирована и дополнена большим спектром вопросов.

Также проводилась самооценка образа жизни старшеклассников. Анализ тестирования жизнедеятельности старшеклассников свидетельствует об упущении некоторых компонентов здорового образа жизни как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе, о чем свидетельствуют ниже приведенные данные.



По данным наших исследований, 53,3% учащихся считают, что «здоровье – самое главное в жизни», для 20% – «здоровье – необходимое условие полноценной жизнедеятельности», т.е. 73,3% из числа опрошенных относят здоровье к числу важнейших и необходимых ценностей жизни, 13,6% опрошенных высказывают суждение: «есть и другие ценности, которые также важны как здоровье», по мнению 4,7%, существуют ценности, ради которых можно поступиться здоровьем, 8,4% «предпочитают жить, не думая о здоровье» (Рисунок 2).

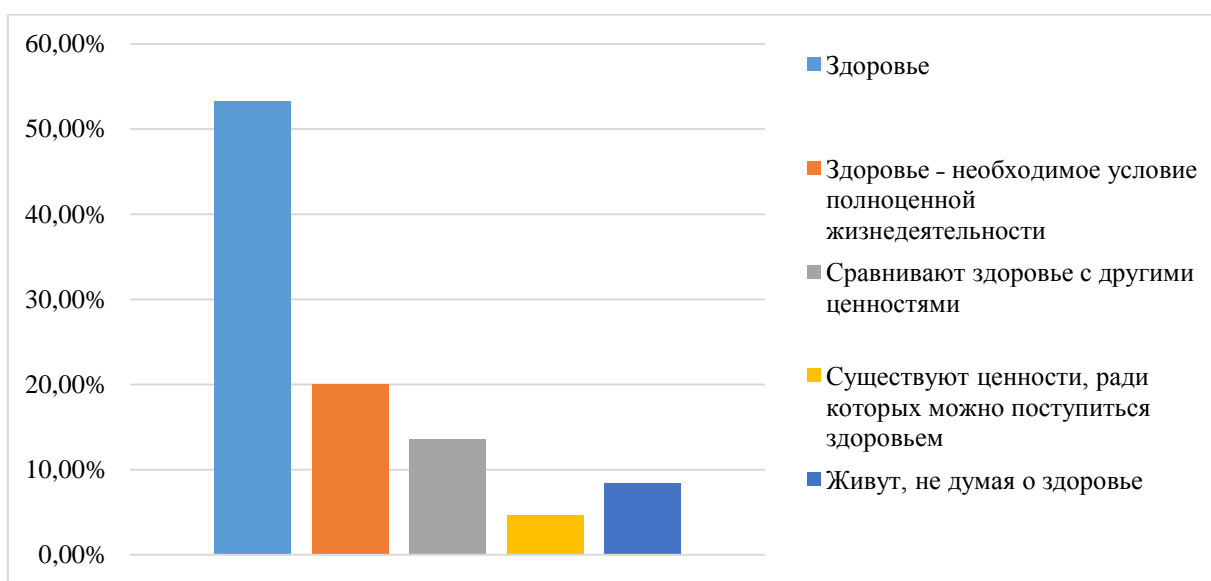


Рисунок 2. «Здоровье как важнейшая и необходимая ценность жизни» (результаты экспериментальной и контрольной групп)

Юноши при ранжировании факторов, определяющих здоровье, на первое место поставили «образ жизни», на второе – «наследственность», на третье – «экологический фактор», а на четвертое – «медицинское обслуживание». Девушки на первое место поставили «наследственность», а на второе – «образ жизни», на третье – «экологический фактор». Результаты суждений учащихся о сущности здорового образа жизни говорят о компетенции школьников старших классов в этом вопросе. Причем суждения старшеклассников об оценке сформированности ЗОЖ не носили, как правило, формальный характер (не пить, не курить, заниматься спортом), они несли в себе личную

ориентированность. Так, если старшеклассники с хорошей самооценкой здоровья в экспериментальной группе 56,6% и в контрольной - 50,1% случаев считают, что «состояние здоровья человека, прежде всего, зависит от него самого», то с удовлетворительной самооценкой - преимущественно «вовне», когда усилиям отводится второстепенная роль в экспериментальной группе 26,8% и в контрольной - 26% случаев.

Среди причин невнимания старшеклассников к поддержанию своего физического состояния отмечается нехватка свободного времени (29,8% девушек и 32,3% юношей) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (14,4% девушек и 18,4% юношей). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе школьников в организации жизнедеятельности, где ограниченно присутствуют и волевые начала.

Забота о своем физическом состоянии отличается у юношей и у девушек. У девушек это проявляется в поддержании «внешних» форм состояния (пропорции телосложения - 33%, соотношение роста и массы тела - 61%, особенности фигуры - 28%); у юношей отмечена забота о развитии мускулатуры - 60,8%, пропорций телосложения - 49%, физических качеств - 68,6%.

Полученные данные говорят о желании у большинства старшеклассников активных усилий по поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых для этой цели средств (69%) существенно превышает число случаев пренебрежения ими (12%). Как выяснялось, простые и доступные средства регулярно: утренняя гимнастика дома, закаливание, самомассаж, активные игры на свежем воздухе в осенне-зимний период очень редко используются старшеклассниками. Во внеучебной деятельности физкультурно-спортивная активность старшеклассников требует увеличения по времени. Не активно участвуют в ней 43% девушек и 37% юношей. А

наличие в арсенале средств регулирования физического состояния таких как, табак (курили иногда 14% юношей и 16% девушек), алкоголь (пробовали пиво и спиртосодержащие коктейли несколько раз 19% юношей и 29% девушек) говорит о том, что малая часть старшеклассников имеют вредные привычки. 57% считают, причиной начала употребления алкогольных напитков и курения - «за компанию», 24% - слабая воля и легкая внушаемость. Никто из старшеклассников не употребляет наркотики.

В ходе исследования были изучены внеучебная нагрузка и режим дня учащихся 10-х классов при интеллектуальных нагрузках повышенной интенсивности. Установлено, что режим дня характеризуется преобладанием статических видов деятельности. Это связано, с переработкой и анализом большого объема учебной информации в условиях повышенной интеллектуальной и эмоциональных нагрузок. Старшеклассники имеют недостаточную продолжительность ночного сна, много времени уделяют работе за компьютером. В связи с этим актуальным является изучение различных факторов, влияющих на эффективность режима учебных занятий, отдыха и сна старшеклассников. Среди причин позднего отхода ко сну первое место занимает выполнение домашнего задания (63,5%), второе - развлечения с помощью электронных устройств (31,4%), отмечались и проблемы с засыпанием. На вопрос анкеты «Вы высыпаетесь?» ответили «да» 28,57%, «нет» - 55,56%, «не всегда» - 15,87% (бывает нарушение сна - плохое засыпание, чуткий сон, трудное вставание). У значительного процента учащихся старшего школьного возраста выявлено сокращение продолжительности ночного сна.

За своим весом следят 43% старшеклассников. 54% учащихся имеют проблемы при соблюдении режима питания. В условиях стресса и напряжения от учебных нагрузок старшеклассники

испытывают глубокий дефицит витаминов и микроэлементов. Например, дефицит цинка проявляется в реализации двигательной активности, гнойничковыми поражениями кожи и нарушением выработки гормонов. Использование для пробежек экологически загрязнённых трасс, служит предпосылкой и причиной хрупкости костей. В подобных местах в воздухе содержится свинец, вытесняющий кальций и цинк из организма. COVID-19 – главный законодатель мод разом перевернул привычный уклад жизни всех, поставив во главу угла внимание к своему здоровью. Важность иммунитета и витаминизации вышла на первый план. Наши старшеклассники витаминам уделяют мало внимания. 21% употребляют витамины, 26% иногда, остальные – нет. На способности эмоционально воспринимать природу, радоваться проявлениям её красоты и неповторимости указали 45% старшеклассников.

Анкетирование старшеклассников позволило определить ведущие направления и формы программы.

76% учащихся проводят за компьютером от двух до четырех часов в день. При работе за компьютером мало кто делает эпизодическую паузу.

32% учащихся носят очки или контактные линзы для коррекции зрения.

У значительного процента учащихся старшего школьного возраста (более 70%) выявлено сокращение продолжительности ночного сна, недостаточное пребывание на свежем воздухе, нарушен режим питания и двигательная активность.

Таким образом для определения уровня сформированности здорового образа жизни у старшеклассников на основе анкетирования были учтены следующие критерии:

1. когнитивный (знание о понятии здоровья, здорового образа жизни, формирования здорового образа жизни);

2. эмоциональный (настрой на здоровый образ жизни, мотивированность);

3. поведенческий (использование в повседневной жизни компонентов здорового образа жизни).

На основе выделенных критериев можно представить уровни формирования здорового образа жизни:

1. *Высокий уровень.* Старшеклассники обладают системными и глубокими знаниями в области здорового образа жизни; сохранение и укрепление здоровья - приоритетные ценности, негативно относятся к вредным привычкам; владеют навыками формирования здорового образа жизни.

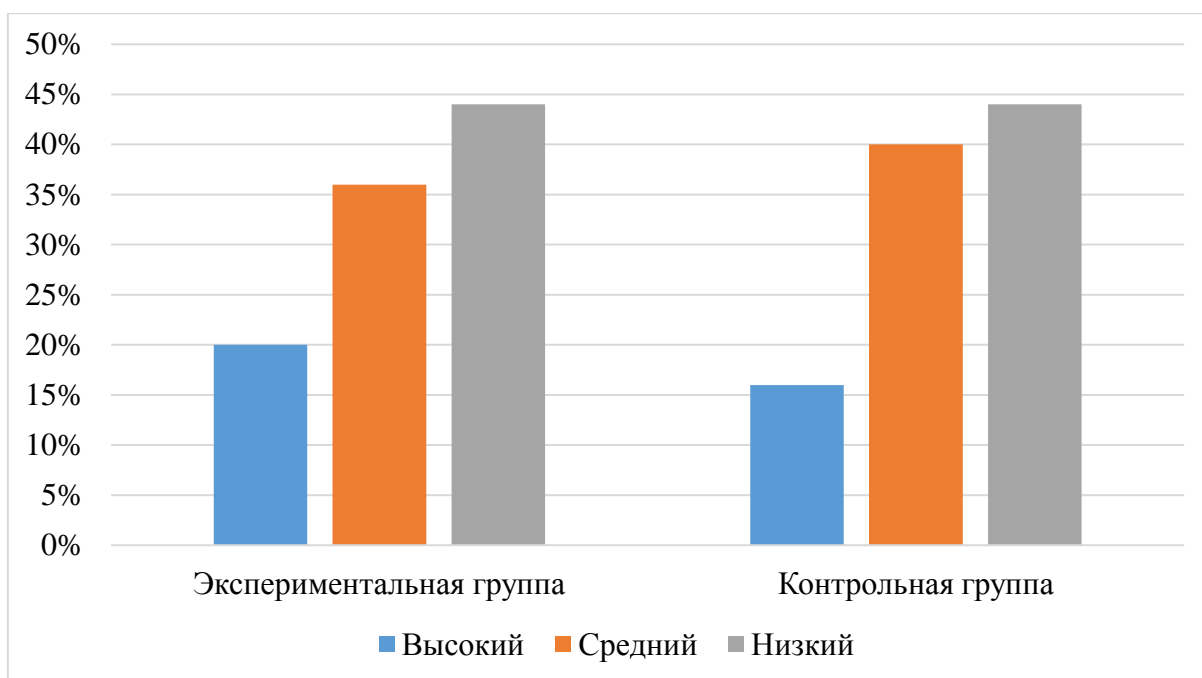
2. *Средний уровень.* У старшеклассников недостаточно знаний и представлений о здоровом образе жизни, его формировании. Здоровье - не в приоритете, но осознается важность его сохранения и укрепления, ведения здорового образа жизни; учитывают или знают не все компоненты для ведения здорового образа жизни.

3. *Низкий уровень.* Отсутствие знаний о вреде для здоровья при ведении неправильного образа жизни. Старшеклассники не знают об основах сохранения здоровья; слабо ориентируются в вопросах формирования здорового образа жизни.

Результаты диагностирования начального этапа экспериментальной и контрольной группы представлены в *Таблице 4.*

*Таблица 4.* Оценка уровня сформированности ЗОЖ экспериментальной и контрольной группы на начальном этапе

Уровни	Количество человек (ЭГ)	% (ЭГ)	Количество человек (КГ)	% (КГ)
Высокий	5	20%	4	16%
Средний	9	36%	10	40%
Низкий	11	44%	11	44%



*Рисунок 3. Оценка уровня сформированности ЗОЖ экспериментальной и контрольной группы на начальном этапе*

К анкетированию так же были привлечены семьи старшеклассников. Анкетирование родителей проводилось с целью изучения воспитательного потенциала семьи (Приложение 2). Ее готовности к взаимодействию с учителями по ведению ЗОЖ. В анкетировании приняло участие 50 семей.

Результаты анкетирования выявили следующее: во взаимоотношениях с детьми родители выступают как наставники и друзья. Учитывая взрослость своих детей стараются не проявлять авторитет и власть. Все родители, принявшие участие в анкетировании на 100% согласны, что основной целью совместной деятельности с детьми является подготовка их к самостоятельной жизни. На вопрос о том, в достаточной ли степени Вы используете полученные знания по ЗОЖ и уделяете внимание физическому развитию ребенка, получены следующие результаты: 57,4% считают - да, 23,6% считают - нет, 19% - сослались на нехватку времени. На вопрос знаете ли Вы, какой вид спорта интересен Вашему ребенку, ответы таковы: 76,1% ответили да, 21,2% ответили нет, т.к. интересны многие виды спорта. Достаточно

компетентными в области физического и духовного воспитания считают себя 28.5%. Читают литературу, посвященную проблемам здоровья и ЗОЖ, указали 48%.

Анализ содержания совместной деятельности детей и родителей показал направленность на проведение семейных физкультурно-оздоровительных мероприятий 26% семей, просмотры телепередач, посещение культурных мероприятий (72%). В школе №98 родители могут получить необходимые методические рекомендации по созданию в семье здоровьесберегающей среды, подобрать литературу по ЗОЖ в школьной библиотеке. Классный учитель и психолог школы готовы провести информационно-консультативную работу для родителей.

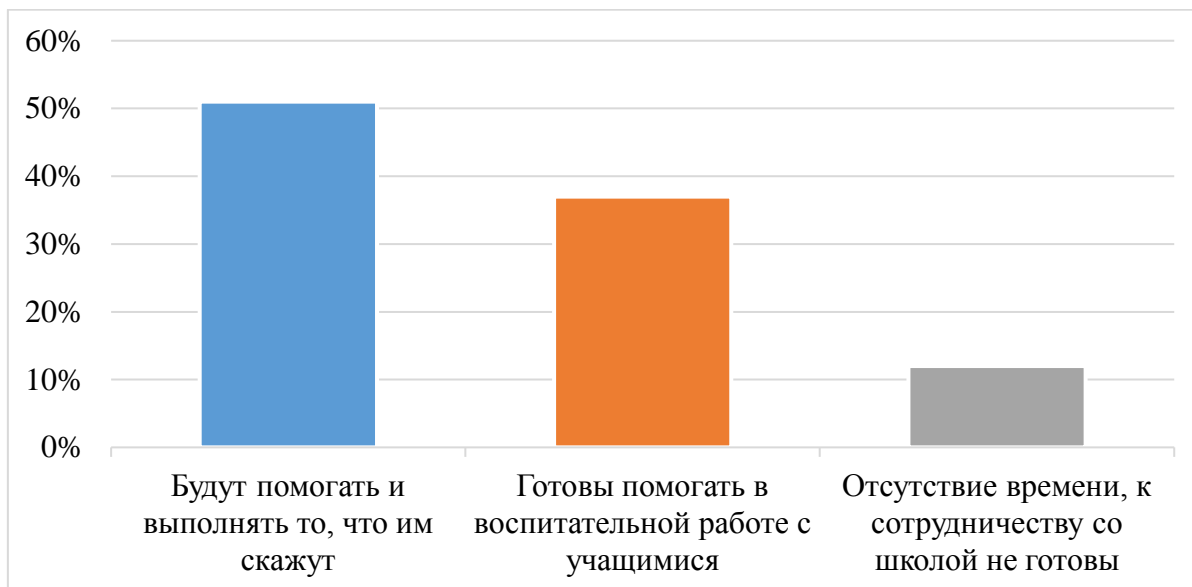
Обобщив ответы родителей на вопрос «Как складываются ваши отношения с учителями» мы выяснили, что общение с учителями происходит чаще на родительских собраниях, родительском активе 10-х классов.

На основании проведенного исследования мы выделили: семьи с активной жизненной позицией готовые помогать в воспитательной работе с учащимися - 37%; семьи - потенциальные помощники в воспитании. Они будут помогать и выполнять то, что им скажут - 51%; семьи, которым все время некогда, к сотрудничеству со школой не готовы - 12% (*Рисунок 4*).

Нам было важно выяснить, какой вклад могут внести родители в реализацию программы по формированию ЗОЖ у школьников. 63% согласились участвовать в проведении спортивных мероприятий, провести спортивные занятия на стадионе Колющенко всей семьей, лыжные семейные прогулки, организовать выезды на природу и т.д.

Анализируя полученные в ходе исследования данные, можно сделать вывод, что родители, в большей степени активны, не снимают с себя обязанность формировать здоровый образ жизни семьи и перекладывать воспитание детей на плечи учителей, различных секций

и школы.



*Рисунок 4.* Готовность семей экспериментальной и контрольной группы принимать участие в формировании ЗОЖ

В результате анализа анкетных данных выявлено отношение старшеклассников к ценностям своего здоровья и к уровню развития физической культуры личности. Полученные результаты позволили определить: компетентность в вопросах физической культуры, уровень мотивации и степень ответственности за свое здоровье. Нами разработана комплексная программа, в основе которой заложено ценностно-смысловое отношение учащихся к здоровому образу жизни с использованием разнообразных средств физкультурной активности для формирования ЗОЖ, психофизической подготовки и самоподготовки старшеклассников к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом полученные данные в ходе констатирующего этапа показали, что необходимо разработать и внедрить программу по формированию здорового образа жизни.



## **2.2 Реализация программы по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов**

Старшеклассникам необходимо понимать, что здоровый образ жизни – это многогранный стиль, и он не должен быть какой-то вынужденной мерой или принуждением к чему-то нежелательному. Развитие здоровья человека – это, прежде всего, особенный образ мысли, желание каждую минуту стремиться к лучшему, преобразовать собственную жизнь и делать ее счастливой. При разработке программы нам важно было найти те рекомендации, которые отражают мировоззрение учащихся и действительно придают чувство легкости и свободы, а все оздоровительные действия должны принести приятные эмоции, поскольку избавление от негатива – это тоже оздоровление. Важно было найти гармонию между эмоциями и физическими ощущениями, научить чувствовать собственное тело и следовать его желаниям и потребностям путем безопасных экспериментов. Концептуальной основой нашей программы явились: положения И.И. Брехмана о методах активного формирования здоровья; Р.И. Айзмана о воспитании у детей потребности в здоровом образе жизни; В.В. Колбанова, В.К. Зайцева, Л.Т. Татарниковой о формировании установки старшеклассников на укрепление, сохранение, развитие здоровья, усвоение гигиенических, санитарных, медицинских знаний и умений; Л.П. Матвеева, Т.А. Беспаловой, В.С. Кузнецова о физической активности учащихся. Это мы учли при разработке программы.

Было выбрано название программы «Здоровым быть – счастливо жить». Среди обучающихся 10-х классов был объявлен конкурс на лучшее название программы. Общая схема программы:

1. Определение целей, приоритетных задач и принципов.
2. Определение направлений деятельности, выбор форм и методов

3. реализации задач.
4. Общий план программы.
5. Реализация программы.
6. Оценка результативности и эффективности программы.

Цели программы:

1. Развитие социально-адаптационных качеств личности, мотивационной сферы, направленной на формирование потребности быть здоровым.
2. Включение старшеклассников в активную деятельность по формированию ЗОЖ и противостояние влияниям вредных привычек.
3. Просвещение родителей в вопросах формирования ЗОЖ у учащихся и вовлечение их в этот процесс.

Выдвинутые нами цели предполагали решение следующих задач программы:

1. формировать у старшеклассников систему знаний и убеждений, обеспечивающих ответственное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру;
2. формировать у учащихся потребности обязательного соблюдения режима дня, правил гигиены, рационального питания, волевых и спортивно-физических качеств;
3. формировать у подростков негативное отношение ко вредным привычкам;  
обучать умению противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям;
4. повышать авторитет семьи в формировании ЗОЖ у старшеклассников.

Структура программы «Здоровым быть - счастливо жить» построена на основе единства обучения и формирования ЗОЖ у старшеклассников с учетом следующих принципов: научности, системности, доступности, активности и сознательного обучения.

Были определены направления деятельности, реализуемые через формы: информационное (развитие знаний о ЗОЖ); коллективно-творческое; спортивные соревнования и праздники, работа с семьей.

Для реализации программы использовались методы работы: словесный, наглядный, практический, самостоятельная работа старшеклассников. Все применяемые методы были обоснованными и не наносящими вреда здоровью учащихся. Были учтены принципы которые сформулировал Н.К. Смирнов: «Не навреди!».

Участники программы:

1. учащиеся старших классов;
2. педагогическое сообщество;
3. специалисты;
4. родители.

Был утвержден общий план реализации программы, который включал мероприятия по основным направлениям программы и сроки проведения.

Данная программа (Таблица 5) направлена на реализацию личностно-ориентированного подхода с систематическим использованием приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

*Таблица 5. Содержание программы «Здоровым быть - счастливо жить»*

Мероприятия программы	Форма проведения	Сроки проведения мероприятий
<b>Проведение уроков здоровья:</b> «О спорт, ты - мир!» «Движение - это жизнь» «В здоровом теле - здоровый дух!»	Урок	Октябрь  «Спорт любить- здоровым быть!»
<b>Оформление информационного стенда</b> «Здоровье как стиль жизни»	Выставка	

«Курение и здоровье»		
<b>Беседы:</b> «Я расту: об особенностях изменения организма старшеклассников» «Разрешение конфликтов без насилия» «Умей владеть настроением» «Компьютерные игры «за» или «против» «Правила бережного отношения к зрению» (Приложение 4) «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище)	Классный час	
Оформление стенда «О вкусном и здоровом питании» с размещением в столовой	Выставка	
Выставка книг в библиотеке по теме: «Гигиена питания»	Выставка	
Игра - праздник «Золотая осень»	Игра	
Конкурс поделок из овощей и фруктов (карвинг)	Конкурс	
<b>Спортивные игры:</b> Эстафета «Золотая осень» «Чемпионы баскетбольного мяча»	Соревнования	
<b>Конкурс:</b> «Я сам сделаю кормушку для птиц» Поход в осенний лес с развешиванием кормушек для птиц <b>Конкурс фотографий</b> «Мы в походе за здоровьем»	Конкурс	
<b>Проведение уроков здоровья:</b> «Умей трудиться и отдыхать»	Урок	Ноябрь

«Правильное питание - залог здоровья»		«Нет! вредным привычкам»
<b>Беседы:</b> «Хорошие и плохие привычки» «Конфликты» «Контакты» «Режим питания» «Самые полезные продукты» «Продукты разные нужны, блюда разные важны» Закаливание «Солнце, воздух и вода»	Классный час	
<b>Конкурсы на тему спорта, активного образа жизни</b> «Лучшие знатоки олимпийского движения» Конкурс плакатов: «17 ноября - Всемирный день отказа от курения»	Конкурс	
<b>Выставка книг в библиотеке:</b> Литературные издания о вреде табакокурения, алкоголя.	Выставка	
<b>Конкурс фотографий</b> «Здоровье класса в наших руках»	Конкурс	
<b>Проведение уроков здоровья:</b> «Красота - это здоровье?» «Мода и здоровье» «Энергия пищи»	Урок	
<b>Беседы:</b> «Мой домашний стадион» «Пиротехника - от забавы до беды!»	Классный час	
<b>Конкурс:</b> презентация «Зачем нужна горячая еда?» «Здравствуй, зимушка-зима!»	Конкурс	
День семьи «Папа, мама, я - спортивная семья»	Соревнования	

Поход на каток	Поход	
<b>Конкурс фотографий «Мы в спорте»</b> <b>Конкурсы эмблем: «Символ здоровья», «Я и спорт»</b> Поход в новогодний лес «Идем наряжать елку» Круглый стол: «Секреты Новогоднего стола, «полезности» алкогольных напитков» Выставка книг в библиотеке	Конкурс	
<b>Проведение уроков здоровья:</b> «Курильщик - сам себе могильщик»	Урок	Январь
<b>Беседы:</b> «Здоровый сон» «Навыки сохранения зрения» «Счастье заразительно» «Посмотри внутрь себя» Диаграмма «Мои жизненные ценности» «Закаливание организма» «Твой любимый вид спорта»	Классный час	«Здоровый образ жизни - это здорово!»
Конкурс эссе: «Здоровые дети - здоровое будущее»	Конкурс	
Игра «Собери пословицы о здоровье»	Игра	
Выставка журналов в библиотеке: <i>COVID-19</i> . Инфекционные болезни	Выставка	
«Бегом от болезней»	Акция	
Спортивный праздник с родителями «Не разлучная семья» на стадионе с лыжами	Спортивный праздник	

<p>Фотоконкурс «С любовью к животным»</p> <p>Выпуск тематического плаката о вреде употребления ПАВ</p>	Конкурс	
<p><b>Проведение уроков здоровья:</b></p> <p>«На вкус и цвет товарищей нет»</p> <p>«Новые "мании" и проблемы»</p> <p>«Современное питание. Заблуждения и мифы»</p> <p>«Дары моря»</p>	Урок	<p>Февраль</p> <p>«Здоровье – это умение общаться!»</p>
<p><b>Беседы:</b></p> <p>«Качество сна»</p> <p>«Кислород - это энергия»</p> <p>Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»</p> <p>Оформление информационного стенда</p> <p>«Здоровье как стиль жизни»</p>	Классный час	
<p>Конкурс творческих работ на тему влияния пагубных привычек на жизнь знаменитых людей</p> <p>Конкурс фотографий «Я и мой здоровый образ жизни»</p>	Конкурс	
<p>Викторина на тему: «Лекарственные растения Южного Урала»</p>	Викторина	
<p>Праздник «День защитника Отечества»</p> <p>Спортивное соревнование: «А ну-ка, парни!»</p>	Соревнования	
<p>Калейдоскоп спортивных танцев</p> <p>«Движение - путь к совершенству»</p> <p>«Зимние затеи» (спортивный праздник)</p>	Праздник	

<p><b>Проведение уроков здоровья:</b>  «Режим двигательной активности»  «Где найти витамины весной»  «Как утолить жажду»  «Человек и экосистема»  «Работа за компьютером и самодисциплина»</p>	<p>Урок</p>	<p>Март  «Молодежь за здоровый образ жизни»</p>
<p><b>Беседы:</b>  «Достаточно ли ты активен?»  «Связь эмоций и здоровья»  «Эта "белая смерть»  «Гигиена рук»  Дистанционное обучение и проблемы старшеклассников.  Основные принципы здорового питания</p>	<p>Классный час</p>	
<p>Спортивный праздник «А ну-ка, девочки!»</p>	<p>Соревнования</p>	
<p>Весенние забавы (музыкально-спортивный час)</p>		
<p>«Проводы Русской зимы»  «Масленица»</p>	<p>Праздник</p>	
<p>Спортивный праздник: «Богатырские потешки»</p>	<p>Праздник</p>	
<p>Юмористический конкурс  «Улыбайтесь на здоровье»</p>	<p>Конкурс</p>	
<p>Подготовка и распространение памяток для обучающихся</p>	<p>Классный час</p>	

Работа с родителями по формированию культуры общения родителей и детей, формированию установки на здоровый образ жизни

№	Тема занятия.	Содержание.
1.	Круг общения старшеклассника и его	Беседа: "Специфика общения старшеклассника со сверстниками и взрослыми. Его окружение,



	влияние на формирование нравственного поведения	образ мыслей, поведения"
2.	Нравственные законы нашей семьи	Диспут: "Значимость нравственного воспитания детей в семье". Отрицательные моменты собственного воспитания - обмен мнениями
3.	Психофизическое развитие старшеклассника	Выступление психолога и классного руководителя
4.	Досуг современного старшеклассника	Анкета "Где, с кем и как ты проводишь свободное время. Лекция: "Досуг современного старшеклассника"
5.	Проблемы и успехи семейного воспитания	Беседа: "Методы и приёмы семейного воспитания. Причины неудач семейного воспитания"
6.	Вредные привычки и их последствия	Вредные привычки и их последствия. Причины появления вредных привычек у старшеклассников
7.	Вредные привычки и их профилактика	Беседа: "Вредные привычки, механизм привыкания"
8.	Проблема взаимоотношений родителей и детей. Авторитет родителей	Проблема родительского контроля. Типичные конфликты между родителями и детьми. Последствия ошибок семейного воспитания
9.	Уберечь старшеклассников от киберзависимости и игромании	Новые зависимости и возникшие в связи с этим проблемы
10.	Здоровый образ жизни	Информация по проблемам здорового образа жизни
11.	Компьютер в жизни школьника	Беседа: "Опасности увлечения компьютером. Значение компьютера в развитии интеллекта"
12.	Положительные эмоции и их значение в жизни человека	Значение эмоционально-чувственной сферы для формирования полноценной личности
13.	Целенаправленная организация свободного времени в семье	Беседа: "Свободное время и его роль в развитии познавательной активности, художественного и технического творчества, физических качеств"
14.	Формирование у старшеклассника правосознания, культуры поведения, ответственности за свои поступки	"Типы подростков - правонарушителей. Роль семьи в предупреждении правонарушений несовершеннолетних. Бездуховность жизни семьи как одна из причин правонарушений"

15.	Авторитет родителей и его влияние на развитие личности ребёнка	"Авторитет, виды авторитета". Рекомендации по формированию авторитета родителей
-----	--	---

Мы считаем, что наша программа нацелена на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его формированию, сохранению и укреплению. При планировании и проведении мероприятий учитывались пожелания всех. Мы старались разнообразить мероприятия и формы работы, включая творческие задания, игровые сюжеты, формы состязательности, беседы. Материал программы позволил включить учащихся в практическую и экспериментальную деятельность, связанную с развитием физической, интеллектуальной, нравственной и эмоциональной сферы. Был найден доброжелательный тон общения с учащимися. Говорили занимательно, интересно, с тонким юмором. Часто звучала похвала.

Реализация программы была направлена на формирование у учащихся культуры физиологической и физической.

В старшем школьном возрасте наблюдается некоторое снижение темпов прироста в развитии кондиционных и координационных способностей. Однако, в этот период сохраняются ещё немалые резервы для их улучшения, если это делать систематически и, направленно. Выполнение большинства двигательных действий спортивных мероприятий программы связано с комплексным проявлением всевозможных кондиционных и координационных способностей старшеклассников. В их числе движения типа многоскоков, бега с высоким подниманием бедра, бега с доставанием высоко подвешенных предметов и др. Для девушек мы включили упражнения, содействующие укреплению мышц живота, а также формированию изящности, грациозности и пластичности движений. Для юношей развитие силовых способностей. Наиболее эффективны

для этого такие виды упражнений, как подтягивания, выход силой из виса в упор на перекладине, поднятие тяжести и др.

Для развития скоростно-силовых способностей использовались прыжки на одной и двух ногах, со скакалкой, в длину и высоту с разбега, бег с высокого старта, бег на короткие дистанции, метания мячей, игровые задания по сигналу, эстафеты, подвижные игры.

Для развития выносливости организовали передвижение на лыжах и коньках в зимне-осенний период, подвижные и спортивные игры, беговые упражнения.

В целях контроля за приростом физической подготовленности учащихся экспериментального 10 класса, мы провели проверку уровня развития их основных двигательных способностей.

Через программу мы предложили родителям организовать семейный просмотр выдающихся спортивных достижений наших лучших спортсменов. Художественные фильмы на спортивную тематику: («Легенда № 17», «Поддубный», «Чемпионы», «Воин» и др.), в которых подчеркивается тот глубокий смысл, которым наполнены все их спортивные достижения и не бесцельное времяпрепровождение в тренажерном зале или на спортплощадке.

Проводимые нами мероприятия были направлены на соблюдение старшеклассниками рационального режима дня, правильно организованных различных видов деятельности для предотвращения накопления усталости. Было рекомендовано больше активного отдыха на открытом воздухе, сна. Для учащихся старших классов особо опасен недостаточный ночной сон, который провоцирует вынужденное недосыпание, ухудшает функциональное состояние коры головного мозга, является основой для формирования неврозов, вегетососудистых дистоний, снижает умственную и физическую работоспособность. Во время бесед со старшеклассниками мы выясняли, что юноши лучше высыпаются. Девушки более ответственно

подходят к учебной деятельности, выполнению домашних заданий, а также больше задействованы в помощи родителям по дому.

По методике изучения стрессоустойчивости в учебной деятельности, режим школьных занятий более благоприятен у «жаворонков» и стрессоустойчивость выше, так как обучение старших классов происходит в первую смену. Длительное нахождение в интернете создает условия перегрузки зрения, его ухудшения. Старшеклассникам были рекомендованы паузы с выполнением гимнастики для глаз и физкультминутки для организации двигательной активности (Приложение 5). Ежедневная зарядка - «10 минут бодрости!».

Мероприятия программы были направлены на убеждения учащихся о несовместимости здорового образа жизни с вредными привычками, т.к. употребление алкоголя, наркотических веществ, курение табака препятствуют укреплению здоровья и входят в число важных факторов риска многих заболеваний. Много мероприятий было посвящено питанию старшеклассников, но мы выяснили - молодежь недостаточно убеждать в необходимости рационального питания, следует разъяснять им основные принципы рационального питания, больше говорить о витаминно и минералотерапии.

Наши мероприятия были направлены на формирование способности старшеклассников управлять своими чувствами и эмоциями, управлять своими мыслями и контролировать их. Систематически вырабатывать потребность поддержания порядка там, где ты живешь, учишься. Способствовали расширению кругозора учащихся в области экологии, истории родного края.

Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт молодежи, необходимо, чтобы была возможность выделять на эту деятельность время, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах. С этой целью мы старались, чтобы старшеклассники и родители были не пассивными

исполнителями, а активными участниками мероприятий программы. Только в этом случае подобные программы могут быть эффективны. В работе с родителями мы учли следующее: родителям была предоставлена информация о ЗОЖ, о том, как образ жизни влияет на здоровье; ознакомили их с нашей программой: «Здоровым быть – счастливо жить». Мы поощряли откровенность в общении между детьми и родителями, понимали все их переживания, перед самыми важными экзаменами детей. Мы убеждали родителей, что принципы ЗОЖ должны быть осознанным выбором самого старшеклассника, тогда эти правила приживутся, будут использованы и принесут пользу.

При реализации программы нами учитывался исходный уровень сформированности основ ЗОЖ старшеклассников к моменту начала эксперимента. Мы старались использовать наиболее эффективные составляющие процессы формирования основ ЗОЖ учащихся в единстве урочной и неурочной деятельности. Чем активнее старшеклассники включались в различные виды деятельности, тем активнее протекало развитие мотивационно-потребностной сферы.

### 2.3 Оценка результативности и эффективности реализации программы

Оценка результативности и эффективности программы «Здоровым быть – счастливо жить» осуществлялась методом анкетирования и бесед, наблюдения во время выполнения заданий.

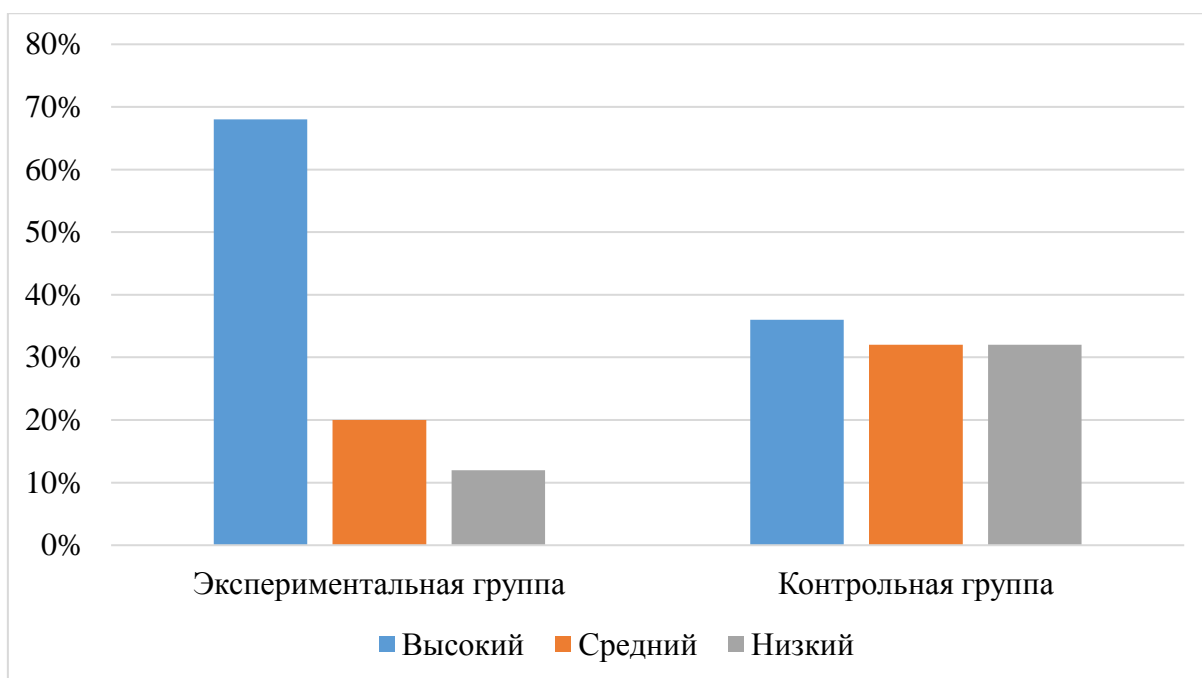
В эксперименте приняли участие 50 человек. Из них 25 в экспериментальной группе и 25 в контрольной группе. В экспериментальную группу была внедрена разработанная программа («Здоровым быть – счастливо жить») в течение с сентября 2020 по март 2021 г. В контрольной группе проводилось только определение уровня сформированности здорового образа жизни на начальном и повторном анкетировании.

В результате проведенной работы произошли изменения в отношении учащихся старших классов к здоровому образу жизни.

По окончании формирующего этапа было проведено повторное исследование экспериментальной и контрольной группы на предмет уровня сформированности здорового образа жизни, результаты которого представлены в Таблице 6.

*Таблица 6.* Оценка уровня сформированности ЗОЖ экспериментальной и контрольной группы на повторном этапе

Уровни	Количество человек (ЭГ)	% (ЭГ)	Количество человек (КГ)	% (КГ)
Высокий	17	68%	9	36%
Средний	5	20%	8	32%
Низкий	3	12%	8	32%



*Рисунок 5. Оценка уровня сформированности ЗОЖ экспериментальной и контрольной группы на повторном этапе*

Анализируя результаты анкетирования и бесед со старшеклассниками мы увидели, что у учащихся сформировано представление о здоровом образе жизни. Об этом говорит значительное изменение в количестве человек с высоким, средним и низким уровнем сформированности ЗОЖ. Для высокого уровня: на начальном этапе 20%, а повторном - 68%. Для среднего: на начальном этапе 36%, а повторном - 20%. Для низкого: на начальном этапе 44%, а повторном - 12%. Число старшеклассников, обладающих системными и глубокими знаниями в области здорового образа жизни, для которых сохранение и укрепление здоровья - приоритетные ценности, негативно относящихся к вредным привычкам, владеющих навыками формирования здорового образа жизни значительно возросло, что свидетельствует об успешности.

По данным наших исследований 73,3% из числа опрошенных определили здоровье к числу важнейших и необходимых ценностей жизни. После проведения эксперимента число таких обучающихся выросло до 95,7% (экспериментальная группа) и до 81,2% (контрольная

группа), т.е. учащиеся, «предпочитающие жить, не думая о здоровье» и с другими ценностями жизни изменили свое мнение (Рисунок 6).

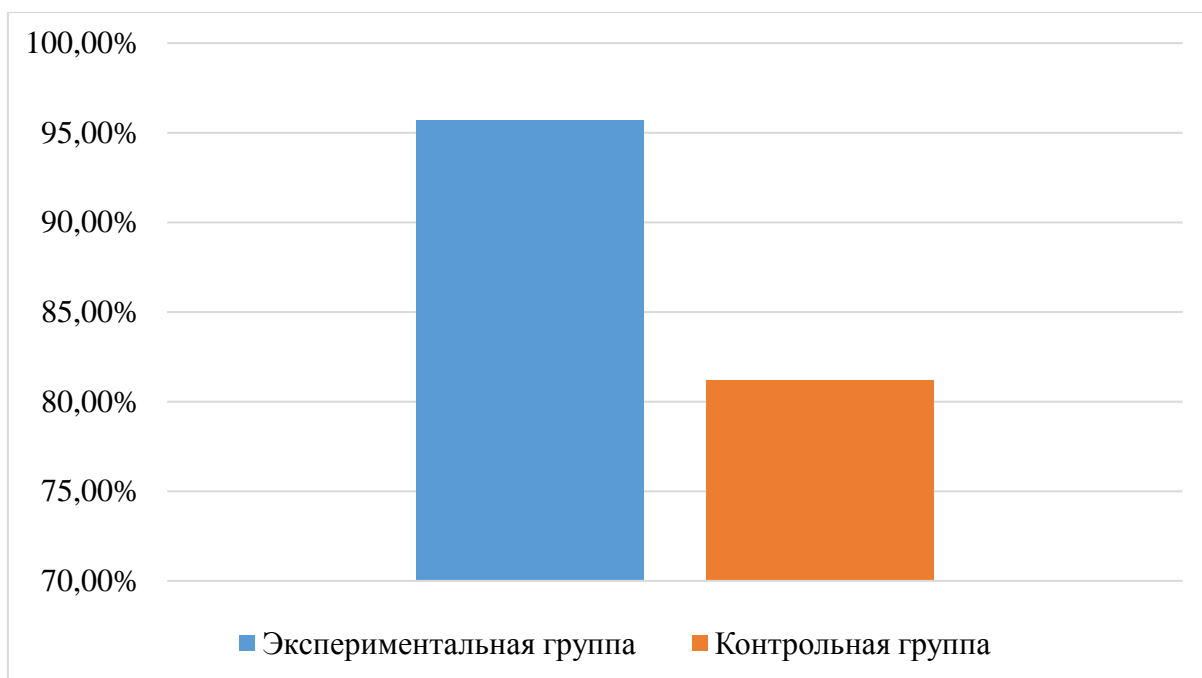


Рисунок 6. «Здоровье как важнейшая и необходимая ценность жизни»

В нашей программе много внимания уделено рациональному питанию, что отразилось на результатах. Повторное анкетирование показало, что если раньше актуальные вопросы рационального питания имели обобщенное представление у обучающихся и мало, кто из них придерживался правилам правильного питания, то по окончании программы отношение у обучающихся изменилось как в ЭГ, так и в КГ (Рисунок 7). Так, например, сейчас у 70% в экспериментальной и 55% в контрольной группе в завтрак стали входить горячие блюда, в начале эксперимента эта цифра составляла примерно 40%. Популярны стали продукты, в которых имеется пониженное содержание жира и сахара.



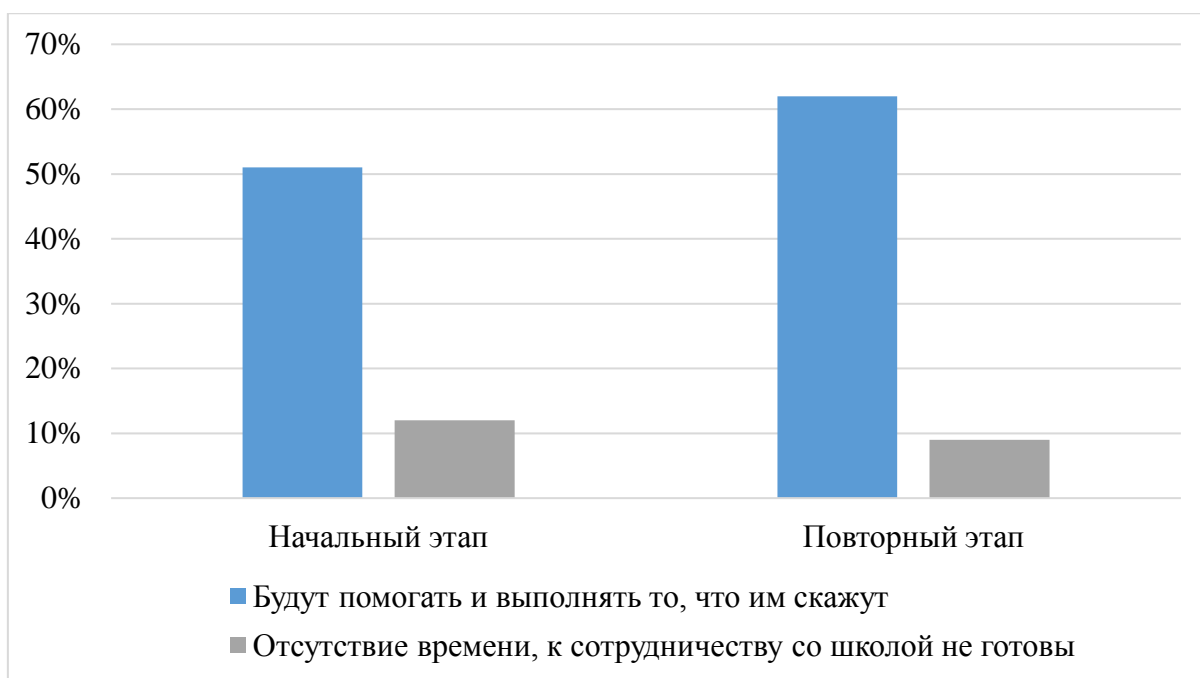


*Рисунок 7. Рациональное питание как составляющая формирования ЗОЖ*

Через программу мы в течение полугода добивались осознания учащимися негативных последствий употребления алкоголя и сигарет, формировали устойчивый интерес к ЗОЖ, а не к вредным привычкам и увидели изменения в лучшую сторону. Работоспособность экспериментального класса заметно повысилась. Мероприятия программы проходили в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости, а это привело к более качественному усвоению знаний, и к хорошим результатам.

Следует подчеркнуть, что показатель у обучающихся контрольного класса поменялся в положительную сторону не так сильно, в отличие от экспериментального класса.

Повторное анкетирование родителей также позволило выявить ряд изменений: увеличилось число семей, относящихся к первой группе, т.е. потенциальных помощников в воспитательной работе с детьми, с 51% до 62%, и незначительно снизилось число семей, которым все время некогда, к сотрудничеству со школой не готовы - с 12% до 9% (*Рисунок 8*).



*Рисунок 8. Изменения готовности семей принимать участие в формировании ЗОЖ*

Чаще стали проводиться семейные физкультурно-оздоровительные мероприятия. Если до эксперимента только 26% семей имели такую направленность, то после эксперимента их число возросло до 41%.

Возросло число родителей, регулярно читающих литературу, посвященную проблемам здоровья и ЗОЖ, с 48% до 55%. Достаточно компетентными в области физического и духовного воспитания считали себя 28,5%, после активного взаимодействия со школой, участия в программе «Здоровым быть – счастливо жить» их количество увеличилось до 44%. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными: туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать

утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Как видим, реализация программы «Здоровым быть – счастливо жить» в экспериментальном классе дала результаты: старшеклассники расширили знания по отношению к собственному здоровью, у них формировалась потребность систематически заботиться о своем здоровье и соблюдать правила ЗОЖ, а среди родителей увеличилось число тех, кто начал осознавать необходимость сотрудничества со школой.

## Выводы по второй главе

1. Организация работы по формированию ЗОЖ у учащихся старших классов в МАОУ СОШ №98 г. Челябинска предполагала: выявить условия необходимые для формирования ЗОЖ в школе; провести диагностику уровня сформированности основ ЗОЖ у обучающихся 10-х классов и готовности семей к сотрудничеству со школой; разработать и реализовать программу «Здоровым быть – счастливо жить»; провести повторную диагностику сформированности основ ЗОЖ у обучающихся 10-х классов и готовности семей к сотрудничеству с педагогами в формировании ЗОЖ и анализ результатов исследования.
2. Первоначальное анкетирование показало, что для большинства учащихся старших классов здоровье является наиболее важным условием для счастливой жизни. 73,3% из числа опрошенных определили здоровье к числу важнейших и необходимых ценностей жизни. Высокий показатель ценности здоровья, роли поведенческого фактора и необходимости получения знаний о здоровье явился результатом участия в эксперименте бывших кадетов; они имели меньше свободного времени и изучали военное дело, у них была строевая подготовка, чаще находились на свежем воздухе, а это высокая двигательная активность, гибкость и выносливость, хорошая осанка. Они более организованы и дисциплинированы. У них есть опыт жизни по распорядку. Большую роль для формирования принципов здорового питания играло то, что они, находясь целый день в школе, имели полноценное горячее питание. Единство формы обеспечивало психологический комфорт и подчеркивало их принадлежность к единой социальной группе. Им прививались морально-волевые качества. Они привыкли коллективно участвовать во многих военно-спортивных мероприятиях, в различных патриотических и социальных акциях, где формировалась духовная культура и

одновременно с этим происходило формирование активной жизненной позиции. Но в старших общеобразовательных классах у них появились проблемы: напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия с репетиторами, долгое нахождение за компьютером – лишившие их времени, необходимого для отдыха, пребывания на свежем воздухе, двигательной активности, полноценного питания и сна.

Анкетирование родителей показало, что во взаимоотношениях с детьми родители выступают как наставники и друзья. Учитывая взрослость своих детей, стараются не проявлять авторитет и власть. Читают литературу, посвященную проблемам здоровья и ЗОЖ 48%. Группа семей-потенциальных помощников школе составила 51%. Согласились участвовать в проведении спортивных мероприятий 63%. Родители старшеклассников считают эффективным проектирование совместной работы школы и семьи.

3. Программа «Здоровым быть – счастливо жить» была разработана с учетом результатов анкетирования, пожеланий старшеклассников и родителей. Включала следующие направления: информационное, коллективно-творческая деятельность, спортивные соревнования и праздники, работа с семьей. В соответствии с этими направлениями были определены формы работы и мероприятия.

4. Повторное анкетирование подтвердило гипотезу о том, что формирование ЗОЖ будет эффективным, если будут созданы определенные педагогические условия. Активные формы работы и мероприятия программы способствовали формированию навыков и умений здорового образа жизни учащихся, ценностных ориентаций, послужили материалом для самосознания и способом воспитания самооценки. Результаты, полученные в ходе реализации программы отражают индивидуально-личностные характеристики старшеклассников, которые иногда сложно измерить, но можно понять и осознать.

Небольшие изменения в экспериментальных классах после реализации программы обусловлены изначально высоким показателем отношения к ценностям ЗОЖ у старшеклассников, бывших кадетов, обучавшихся по программе военно-патриотической направленности, но не все проблемы были решены. Это связано с тем, что нагрузка по предметным дисциплинам в 10-х классах очень велика, и старшеклассники не досыпают, быстро утомляются, не хватает двигательной активности и свежего воздуха. Учащиеся старших классов испытывают огромную психологическую нагрузку, связанную с предстоящими экзаменами. Было выявлено, что большая часть заболеваний связана с нарушением зрения. Полученные знания о рациональном питании, «вредных» продуктах, не являются, к сожалению, гарантией отказа старшеклассников от чипсов, сухариков, пирожных, газированной воды. И в этом не только их вина. Телевизионная реклама - это очень сильная пропаганда стиля жизни, да и не у всех родителей хватает денег на оплату горячих завтраков в школе, покупку фруктов, соков и других продуктов, богатых витаминами. Эколого-спортивно-оздоровительные мероприятия программы приобщили к здоровому досугу учащихся и родителей. Для родителей, систематически издавались рекомендации, в которых подробно излагался алгоритм по сохранению и укреплению здоровья детей. Много говорилось о необходимости помогать взрослым детям активно проводить свободное время, чтобы исключить скуку и однообразие, которые часто служат причиной начала употребления наркотиков, алкоголя и табака. Можно сделать вывод, что тематические беседы с родителями и спортивные мероприятия проводились не зря. Среди родителей увеличилось число тех, кто начал осознавать необходимость сотрудничества со школой. Очень важно подчеркнуть, что труд учителей и родителей - это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение

информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни учащихся.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы показал, что направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания. Современная школа является местом формирования здорового образа жизни учащихся.

Проведенное нами исследование, позволило решить поставленные задачи, подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы.

Обзор научно-методической литературы, посвященной проблемам формирования здорового образа жизни учащихся, указывает на комплексность и многогранность данного явления. Методической предпосылкой нашего исследования явилось уточнение базовых понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «формирование здорового образа жизни», конкретизированных нами в педагогическом контексте. Формирование здорового образа жизни - это процесс личностного развития и саморазвития обучающегося, включающий в себя поиск приемлемого и индивидуально значимого способа сохранения здоровья и осознанное совершенствование жизнеспособности, предполагающий формирование системных знаний о здоровье как социокультурном явлении и здоровом образе жизни как жизненно необходимым навыке личностного саморазвития.

Формирование здорового образа жизни у старшеклассников становится эффективным, если: используется личностно-ориентированный подход, учитываются возрастные особенности, происходит взаимодействие с родителями.



Нами были выявлены особенности формирования здорового образа жизни у учащихся старших классов. К ним мы отнесли следующие: обсуждение вопросов соответствующих их возрасту; вовлечение старшеклассников в проектную деятельность; использование разнообразных интересных форм работы; систематические занятия физкультурой и спортом, чтобы не происходило ослабление работоспособности, вовлечение старшеклассников в скоростно-силовые виды спорта и координационные виды деятельности; отказ от упражнений, которые могут быть источниками перенапряжений или спортивного травматизма; отказ от завышенных требований, нравоучений, нетактичных шуток; развитие умений, навыков бесконфликтного межличностного общения.

Проведенная нами экспериментальная работа в МАОУ СОШ №98 г. Челябинска, включала: 1) анализ организации работы по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов; 2) предварительную диагностику уровня сформированности основ здорового образа жизни у учащихся 10-х классов и готовность родителей к сотрудничеству с педагогами в формировании здорового образа жизни у старшеклассников; 3) разработку и реализацию программы «Здоровым быть – счастливо жить» по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов; 4) повторную диагностику обучающихся 10-х классов; 5) анализ результатов проведенного исследования.

Первоначальное анкетирование показало, что для большинства учащихся старших классов здоровье является наиболее важным условием для счастливой жизни. 73,3% из числа опрошенных определили здоровье к числу важнейших и необходимых ценностей жизни. Довольной неплохой показатель ценности здоровья, роли поведенческого фактора и необходимости получения знаний о здоровье явился результатом участия в эксперименте бывших кадетов. Однако в

старших общеобразовательных классах у них появились проблемы: напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия с репетиторами, долгое нахождение за компьютером - лишившие их времени, необходимого для отдыха, пребывания на свежем воздухе, двигательной активности, полноценного питания и сна.

Анкетирование родителей показало, что во взаимоотношениях с детьми родители выступают как наставники и друзья. Учитывая взрослость своих детей, стараются не проявлять авторитет и власть. Читают литературу, посвященную проблемам здоровья и здорового образа жизни 48%. Группа семей-потенциальных помощников школе составила 51%.

Нами была разработана программа «Здоровым быть - счастливо жить», включающая следующие направления: информационное, коллективно-творческая деятельность, спортивные соревнования и праздники, работа с семьей.

При реализации программы мы старались, чтобы родители и дети были не пассивными исполнителями, а активными участниками (объявили конкурс на лучшее название программы, учитывали их пожелания при планировании и проведении мероприятий, вовлекали их в практическую и экспериментальную деятельность), старались разнообразить мероприятия. Родители привлекались к участию в спортивных мероприятиях, были в жюри. Мероприятия программы проходили в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости, а это привело к более качественному усвоению знаний.

Разработанная нами программа свидетельствует о необходимости старшеклассникам планировать свое время, чтобы его хватало на спорт и регулярное питание, на полноценный ночной сон и на прогулки. Нужно чаще говорить о валеологической культуре: духа, тела и нравов. Сохраняя равновесие этого триединства,

старшеклассники совершенствуют свои знания, расширяют возможности, достигают успеха в раскрытии своей человеческой природы, в познании самого себя и тем самым целенаправленно меняют условия жизни, улучшая ее качество. У них появляется общая мотивация, а именно - положительное завершение процесса обучения, будет способствовать сохранению индивидуального здоровья. Небольшие изменения в экспериментальных классах после реализации программы обусловлены изначально высоким показателем отношения к ценностям здорового образа жизни у старшеклассников, бывших кадетов.

В результате экспериментальной работы, увеличилось количество семей-помощников педагогов с 51% до 62% и незначительно снизилось число семей, не готовых к сотрудничеству со школой - с 12% до 9%. Чаще стали проводиться семейные физкультурно-оздоровительные мероприятия. Возросло число родителей, регулярно читающих литературу, посвященную проблемам здоровья и здорового образа жизни с 48% до 55%. Следует подчеркнуть, что показатель у обучающихся контрольного класса менялся в лучшую сторону.

Подводя итоги можно утверждать, что поставленные цели и задачи программы выполнены. Программа показала себя отлично, поэтому ее необходимо рекомендовать для дальнейшего использования в общеобразовательных учреждениях в целях формирования здорового образа жизни у учащихся старших классов. До сознания каждого молодого человека следует довести мысль о том, что сделать подлинно успешную карьеру позволяют собственные усилия. Выиграть в этой бескомпромиссной борьбе очень сложно без надлежащей физической и волевой подготовки, без крепкого здоровья и целеустремленности. Жизнь - это повседневная борьба позиций, идей, мнений, жесткая конкуренция в профессиональной и личной сфере жизнедеятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаев, А. М. Здоровьесберегающий подход к изучению и формированию образовательной среды [Текст] / А. М. Абаев // Москва: Педагогика - 2014. - с. 37-40
2. Айзман, Р. И. Валеология [Текст] / Р. И. Айзман. - Новосибирск: НГПУ, 2009. - 19 с.
3. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н. М. Амосов. - Москва: физкультура и спорт, 2010. - 63 с.
4. Антонов, С. В. Здоровье молодежи - социальная проблема общества [Текст] / С. В. Антонов. - Чебоксары: Фирма «Атолл», 2010. - с. 267-269
5. Афанаскина, М. С. Формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа [Текст] / М. С. Афанаскина, Н. В. Киселева, Т. П. Корнюшина // Методист. - 2016. - №6. - с. 47-50
6. Батурова, Э. Индивидуальный стиль и формирование культуры здоровья [Текст] / Э. Батурова // Директор школы. - 2011. - №10. - с. 90-100
7. Березина, В. А. Формирование основ культуры здорового образа жизни в системе образования [Текст] / В. А. Березина // Воспитание школьников. - 2015. - №5. - с. 70-74
8. Бикеева, А. Культура физкультуры [Текст] / А. Бикеева // Семья и школа. - 2015. - №5-6. - с. 14-17.
9. Богданов, Г. П. Школьникам - здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) [Текст] / Г. П. Богданов. - Москва: физкультура и спорт, 1989. - 192 с.
10. Большая медицинская энциклопедия [Текст] / гл. ред. Б. В. Петровский. - В.Зот.-Т.1. - Москва: Советская энциклопедия, 1978. - 689 с.

11. Бортко, Н. Б. Спортивная эстафета «Педагоги, родители и я - вместе дружная семья» [Текст] / Н. Б. Бортко, Л. К. Дорженковская // журнал «Классный руководитель». - 2008. - №8. - с. 107-111
12. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье [Текст] / И. И. Брехман. - Москва: Физкультура и спорт, 2006. - 237 с.
13. Вайнер, Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие [Текст] / Э. Н. Вайнер. - КноРус, 2017. - 480 с.
14. Вдовина, Л. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] / Л. Н. Вдовина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. - 342 с.
15. Вдовина, Л. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебник / Л. Н. Вдовина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. - 276 с.
16. Возрастная психология: Учебное пособие [Текст] / под ред. Т. Д. Марцинковской. - 2-е изд. испр. - Москва: «Академия», 2015. - 336 с.
17. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры [Текст] / Е. А. Воронова. - 4-е изд., перераб. - Ростов-на-Дону: феникс, 2012 - 178 с.
18. Выготский, Л. С. Собрание сочинений [Текст]: в 6 т.-т.4 / Л. С. Выготский. - Москва: Педагогика, 1982. - 413 с.
19. Гендин, А. М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников [Текст] / методология и методика социологического исследования / А. М. Гендин, Р. А. Мойер, М. И. Сергеев. - Новосибирск-Красноярск: Красноярский педагогический институт, 1989. - 216 с.
20. Гуров, В. Н. Здоровье жизнедеятельности личности в контексте формирования ее конкурентоспособности [Текст] / В. Н. Гуров // Инновации в образовании. - 2015. - №8. - с. 75-83
21. Дуркин, П. К. Воспитание у школьников интереса к физической

- культуре [Текст] / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. - 2016. - №3. - с. 36-42
22. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология [Текст]: учебное пособие / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2007. - 528 с.
23. Дьяконов, И. Ф. Основы здорового образа жизни для всех [Текст] / И. Ф. Дьяконов. - СПб.: Спецлит, 2018. - 126 с.
24. Захарова, Н. А. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие / Н. А. Захарова, В. К. Вирен. - Москва: РГГУ, 2008. - 235 с.
25. Зубенко, Ж. Семья - союзник и равноправный партнер школы [Текст] / Ж. Зубенко // Директор школы: 2009. - №1. - с. 89-92
26. Исаева, А. П. Система здоровьесберегающей среды образовательного учреждения: мониторинг валеологического образования [Текст] / под.общ.ред. А. П. Исаева. - Челябинск, 1999. - 106 с.
27. Казакова, А. К. Здоровье [Текст] / А. К. Казакова // «Классный руководитель». - 2010. - №8. - с. 72-81
28. Казначеев, В. П. Адаптация и конституция человека [Текст] / В. П. Казначеев. - Новосибирск, 1986. - 412 с.
29. Каменская, В. Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учебник / В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова. - Санкт-Петербург: Питер, 2014. - 272 с.
30. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: Учебное пособие / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 352 с.
31. Корнюшина, Т. П. О гигиеническом воспитании школьников [Текст] / Т. П. Корнюшина, А. И. Шалабода // Методист. - 2016. - №1. - с. 52-57

32. Крутова, Л. Н. Проект «Модно быть здоровым» [Текст] / Л. Н. Крутова, Н. В. Андреева, Т. И. Алексеева // «Классный руководитель». - 2009. - №7. - с. 110-114
33. Кувшинова, И. А. Здоровьесбережение в условиях педагогического эксперимента [Текст]: учебно-методическое пособие / И. А. Кувшинова. - Магнитогорск: МаГУ, 2006. - 56 с.
34. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология, полный жизненный цикл развития человека [Текст]: учебное пособие / И. Ю. Кулагина. - Москва: Академический проект; Трикста, 2013. - 487 с.
35. Лаврик, С. А. Обучение школьников основам оздоровительной физической подготовки [Текст] / С. А. Лаврик, Л. И. Кузнецова // Методист. - 2014. - №6. - с. 52-57
36. Лисицин, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения [Текст] / Ю. П. Лисицин. - Москва: Медицина, 1982. - 379с.
37. Лободина, Н. В. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия [Текст] / Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград: Учитель, 2013. - 205 с.
38. Малофеева, О. В. Взаимодействие спортивного клуба с семьей как фактор повышения эффективности образовательного процесса [Текст] / О. В. Малофеева, В. Э. Бельц // Методист. - 2016. - №5. - с. 33-37
39. Маркова, А. Комплексная программа «Здоровье в образовательной школе» [Текст] / А. Маркова // Директор школы. - 2009. - №8. - с. 102-104
40. Маюров, А. Н. В здоровом теле - здоровый дух [Текст] / А. Н. Маюров, Я. А. Маюров. - Москва: «Академия», 2006. - 399 с.
41. Миннегалиев, М. М. Воспитательный потенциал физической культуры и спорта в предупреждении и преодолении отклонений в поведении подростков [Текст] / М. М. Миннегалиев // Инновации

- в образовании. - 2013. - №7. - с. 130-134
42. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учебник для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 431 с.
  43. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни [Текст]: Учебник / Е. Н. Назарова. - Москва: Academia, 2019. - 536 с.
  44. Назарова, Е. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учебник / Е. Н. Назарова. - Москва: Academia, 2018. - 191 с.
  45. Науменко, Ю. В. Социально-культурные феномены «здоровье», «здоровый образ жизни»: сущность и стратегия формирования [Текст] / Ю. В. Науменко // Проблемы современного образования. - 2014. - №6. - с. 151-176
  46. Орехова, Т. Ф. Здоровьесберегающие педагогические технологии как фактор качества образования учащихся [Текст] / Т. Ф. Орехова / Здоровьесберегающее образование - залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: материалы VIII междунар. науч.-практ.кон., г.Челябинск, 7-8 нояб. 2013г. / науч.ред. З. И. Тюмасева, В. В. Зотов, М. В. Потапова; отв. за вып. З.И.Тюмасева. - Санкт-Петербург: ЦНИМ «Астерион»; Челябинск: Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2013. - с. 112-118
  47. Панина, Л. Что знают и что ждут от школы родители [Текст] / Л. Панина / Директор школы. - 2010. - №9. - с. 89-93
  48. Резин, Т. М. Учебный процесс и здоровье учащихся [Текст] / Т. М. Резин. - Москва: издательский центр АПО, 2005. - 51 с.
  49. Савченко, Т. А. Взаимодействие семьи и школы по Я.А. Коменскому [Текст] / Т. А. Савченко // Педагогика. - 2012. - №5. - с. 90-93
  50. Силина, Л. Ю. Взаимодействие с родителями - большое искусство



- [Текст] / Л. Ю. Силина // «Классный руководитель». - 2014. - №8. - с. 110-117
51. Степанова, М. Правило безопасного общения с компьютером [Текст] / М. Степанова // Директор школы. - 2008. - №7. - с. 102-106
52. Суханов, Б. П. Принцип рационального питания или что мы едим? [Текст] / Б. П. Суханов // Директор школы 2009. - №5. - с. 100-103
53. Третьякова, Н. В. Педагогические условия формирования готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности [Текст] / Н. В. Третьякова, В. А. Федеров // Инновации в образовании. - 2015. - №1. - с. 155-165
54. Тюмасева, З. И. Валеология и образование: проблемы и решения [Текст] / З. И. Тюмасева; Петр. акад. наук и искусств и др. - Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. - Ч. 1. - 1999. - 219 с.
55. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. - Москва: Проспект, 2013. - 160 с.
56. Хайкина, С. В. Организационные основы взаимодействия образовательного учреждения и семьи [Текст] / С. В. Хайкина // Педагогика. - 2014. - №4. - с. 34-37
57. Чедов, К. В. Спортизация общеобразовательных школ - перспективное направление в оздоровлении учащихся [Текст] / К. В. Чедов // Инновации в образовании. - 2013. - с. 135-144
58. Чукаева, И. И. Основы формирования здорового образа жизни [Текст] / И. И. Чукаева. - Москва: КноРус, 2018. - 64 с.
59. Чумаков, Б. Н. Валеология [Текст]: учебное пособие / Б. Н. Чумаков. - 2-е изд. испр. и доп. - Москва: Педагогическое общество России, 2005. - 407 с.
60. Шестакова, В. А. «Сегодня - здоровые дети, Завтра - здоровое общество» [Текст]: программа физического воспитания школьников / В. А. Шестакова // Методист. - 2013. - №10. - с. 30-34

## **Приложение 1.**

*Дорогой друг! Приглашаем тебя принять участие в опросе на тему  
здорового образа жизни.*

**Укажи свой пол** (мужской или женский)

**1. По Вашему мнению, здоровый образ жизни – это... (можно дать несколько ответов)**

- а. занятия физической культурой и спортом
- б. оптимальный двигательный режим
- в. владение навыками безопасного поведения
- г. личная гигиена
- д. рациональное питание
- е. закаливание
- ж. положительные эмоции
- з. отказ от вредных привычек

**2. Откуда Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?**

- а. от родителей
- б. от друзей
- в. в школе
- г. из средств массовой информации
- д. из специальной литературы

**3. Вы ведёте здоровый образ жизни?**

- а. да
- б. не совсем так, но я стараюсь
- в. нет

**4. Следите ли вы за состоянием своего здоровья?**

- а. слежу регулярно
- б. слежу от случая к случаю
- в. слежу только тогда, когда почувствую недомогание

**5. Укажите, какой из ниже перечисленных факторов больше всего влияет на здоровье?** напротив значимого фактора поставьте ранг 1, следующего по значимости – 2 и т.д.)

- а. наследственность
- б. экологический фактор
- в. медицинское обслуживание
- г. образ жизни

**6. Какое значение вы придаете в своей жизни перечисленным ниже ценностям. Насколько**

данный фактор значим для Вас: у самого важного – 1, у следующего по важности – 2 и т.д.,

- а. успехи в учебе
- б. материальная обеспеченность
- в. хорошее телосложение (пропорции тела, фигура)
- г. здоровье
- д. занятия физической культурой и спортом
- е. отдых, развлечения
- ж. авторитет и уважение окружающих

**7. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?**

- а. да
- б. нет
- в. затрудняюсь ответить

**8. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашей школе?**

- а. да
- б. нет
- в. скорее да, чем нет

**9. Что побуждает Вас поддерживать физическое состояние?**

- а. желание повысить физическую подготовленность

- б. оптимизировать вес, улучшить фигуру
- в. снять усталость и повысить работоспособность
- г. воспитать красивую манеру, культуру движений
- д. добиться спортивных успехов
- е. воспитать волю, характер, целеустремленность
- ж. рационально проводить время
- з. быть лучшим в классе по физическому воспитанию

**10. Что мешает вам заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью?**

- а. отсутствие свободного времени
- б. не хватает знаний для организации самостоятельных занятий
- в. отсутствие инвентаря
- г. отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости
- д. слабая организаторская работа в школе, никто не вовлекает в физкультурно-оздоровительную деятельность

**11. Считаете ли Вы, что ваш двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья?**

- а. да
- б. нет
- в. затрудняюсь ответить

**12. Ваши затраты свободного времени на физкультурно-оздоровительную деятельность в течение недели:**

- а. 0,5-1 час
- б. 2-3 часа
- в. 4-5 часов
- г. 6-7 часов
- д. 8 и более

**13. Знаете ли Вы показатели, характеризующие уровень вашего физического состояния (рост, вес, ИМТ и т.д.)?**

- а. да

- б. нет
- в. приблизительно

**14. Какие вопросы, касающиеся путей и средств оптимизации физической активности, Вас интересуют?**

- а. методика закаливания
- б. как рационально питаться
- в. как контролировать вес тела
- г. методика занятий бегом и ходьбой
- д. применение тренажеров
- е. методика музыкально-ритмических упражнений
- ж. методика самоконтроля в период занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью
- з. методика психотренировки констатирующем этапе опытно -

**15. Ваше отношение к вредным привычкам:**

- а. Курите ли Вы?
- б. Употребляете ли Вы спиртные напитки?
- в. Употребляете ли Вы наркотики?

**16. Почему по Вашему мнению, некоторые старшеклассники курят, употребляют спиртные напитки и наркотики? (можно дать несколько ответов)**

- а. ради удовольствия
- б. чтобы не отличаться от других
- в. успокоить нервы
- г. из любопытства
- д. чтобы поднять тонус, улучшить настроение
- е. чтобы чем-то себя занять
- ж. под влиянием окружающих
- з. потому что практикуется в семье
- и. под влиянием кино

**17. Как часто вы испытываете чувство напряжённости, стресса или сильной подавленности?**

- а. часто
- б. иногда
- в. никогда

**18. Какие средства снятия усталости и напряжённости используете Вы лично? (можно дать несколько ответов)**

- а. сон
- б. чтение книг, газет, журналов
- в. просмотр тв, видео, прослушивание музыки
- г. общение
- д. вредные привычки
- е. спорт и физкультура
- ж. посещение театра, кинотеатра и др.
- з. посещение храма (церкви, костёла и др.)
- и. другое

**19. Высыпаетесь ли Вы?**

- а. да
- б. нет
- в. не всегда

**20. Продолжительность ночного сна**

- а. менее 7 часов
- б. 8 часов
- в. более 8 часов

**21. Что, по-вашему, нельзя считать правильным питанием? (можно дать несколько ответов)**

- а. прием пищи в одно и то же время
- б. регулярное употребление овощей и фруктов
- в. плотный, сытный ужин
- г. разнообразие блюд в меню

**22. К каким последствиям может привести длительное голодание?**

- а. нарушение работы органов и их систем
- б. улучшению общего самочувствия
- в. оздоровлению организма
- г. улучшение работы организма в целом

**23. Принимаете ли Вы в течение года витамины?**

- а. да
- б. нет

## **Приложение 2.**

*Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»*

**1. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите)**

**2. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?**

- а. да
- б. нет
- в. иногда

**3. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка?**

- а. да
- б. нет
- в. иногда

**4. Знаете ли Вы, какой вид спорта интересен Вашему ребенку? (Напишите)**

**5. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?**

- а. да
- б. нет
- в. иногда

**6. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?**

- а. да
- б. нет
- в. иногда

**7. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?**

- а. да
- б. нет

**8. Как Вы организуете питание в Вашей семье?**

- а. обыкновенное полноценное питание
- б. дробное питание



в. вегетарианство

г. др.

**9. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье?**

а. положительно

б. отрицательно

в. не воздействует

**10. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?**

а. да

б. нет

Если воздействуете, то как?

**11. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?**

а. да

б. нет

в. иногда

**12. Занимаетесь ли Вы закаливанием?**

а. да

б. нет

**13. Укажите проблемы формирования ЗОЖ вашего ребенка:**

а. недостаточное физическое воспитание в школе

б. недостаточное физическое воспитание в семье

в. наследственность

г. предрасположенность к болезням и др.

**14. Какие трудности старшего подросткового возраста испытывает Ваш ребенок?**

а. требование большей автономии во всем - от одежды до помещения

б. стремление к самостоятельности

в. бесконфликтное общение со сверстниками и семьей

г. др.

**15. Какие школьные мероприятия по формированию ЗОЖ вы посещаете и хотели сами организовать в школе? (Напишите)**

### **Приложение 3.**

#### **Конспект классного часа на тему: «Поговорим о здоровом образе жизни»**

Старшие классы – один из самых тревожных периодов в вопросах сохранения здоровья и формирования ЗОЖ в современной школе: надо закончить школу, успешно сдать Единый государственный экзамен и поступить в высшее учебное заведение, чтобы продолжить обучение и получить будущую профессию. Учащиеся старших классов определяют свой жизненный путь, поэтому его организм испытывает сильные перегрузки, в результате чего именно в данный период появляется много болезней, в том числе и неврологических.

Только через активное приобщение к здоровому образу жизни, через осознанное соблюдение гигиенических требований и выполнение определенных правил можно выявить резерв времени и получить необходимую энергию для великих свершений, предстоящих старшеклассникам.

В ходе интерактивной беседы, совместного обсуждения проблем мы должны прийти к выводу, что системная осознанная работа самого старшеклассника над освоением принципов здорового образа жизни даст ощутимый эффект по сохранению здоровья, поднимет самооценку и поможет почувствовать себя успешным.

**ЦЕЛЬ** – создание условий для понимания личной ответственности за сохранение своего здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

#### **ЗАДАЧИ**

1. Расширение представлений о здоровом образе жизни;
2. Формирование позитивной оценки активного, здорового образа жизни;

3. Создание устойчивой мотивации к соблюдению гигиенических требований;

4. Формирование потребности заботиться о своем здоровье.

#### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Проектор и экран, компьютер, ноутбук либо интерактивная доска для демонстрации презентации в Microsoft PowerPoint;

Презентация;

#### ХОД УРОКА

Учитель:

– Здравствуйте!

– Будьте здоровы!

– Здравия желаем!

– Как часто мы слышим такие слова?

– Ежедневно!

Желать здоровья человеку – это и обязательная формула общения, и общепринятое правило этикета, и проявление уважения и добросердечности. Это незаменимые слова!

– Почему?

Ребята отвечают на вопрос, предлагают свои версии ответов и активно включаются в деятельность.

Учитель:

– Сегодня наша встреча посвящена здоровому образу жизни. Иногда используют сокращение ЗОЖ.

Вести здоровый образ жизни становится модным, так, действительно, в наш стремительный век, требующий высокой активности, динамичности и работоспособности, выдержать темп, не сойти с дистанции, добиться успеха может только здоровый человек.

Но сегодня мы поговорим о ваших проблемах, о проблемах старшеклассников.

Конкретизируем цель: «Как сберечь здоровье старшекласснику?»

Учитель:

– Давайте вместе выясним, что же так угрожает здоровью молодого человека и почему его приходится беречь, защищать, а иногда спасать!

Вместе с обучающимися выделяем главные факторы риска для здоровья старшеклассников и заполняем схему:

Большая учебная нагрузка;

Стресс из-за предстоящих экзаменов;

Несбалансированное и нездоровое питание;

Несоблюдение режима дня;

Неполноценный сон;

Недостаточное количество двигательной активности (занятия физкультурой и спортом);

Недостаток кислорода (прогулки на свежем воздухе);

Несоблюдение требований по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний;

Избыточное время, проводимое за компьютером и другими электронными гаджетами.

Учитель:

– Мы с вами выявили много проблем, с которыми сталкиваются старшеклассники. Тем не менее большую часть можно обозначить одной фразой. Какой?

Несоблюдение гигиенических требований.

Ключевое слово – гигиена.

Учитель:

- Слово «гигиена» хорошо вам всем знакомо. Но что оно означает?

Конечно, мы привыкли говорить о гигиене с точки зрения стандартных правил:

Мыть руки (перед едой, приходя с улицы домой и т.д., в наше время лучше мыть руки как можно чаще);

Чисть зубы и так далее. Вы люди взрослые, и мы уверены, что данные правила вам хорошо знакомы;

Вредным привычкам – твердое «нет!»;

Соблюдать правила профилактики различных заболеваний. Современная ситуация жестко напомнила всем жителям планеты о необходимости соблюдать данные правила;

Очень важно соблюдать санитарно-гигиенические требования: носить маску и перчатки там, где это необходимо, и тогда, когда это необходимо.

Но гигиена – более широкое понятие.

Учитель:

Гигиена – это наука, изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни и разрабатывающая практические мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и охрану здоровья населения.

Учитель:

- Давайте обсудим выделенные нами проблемы с точки зрения гигиены:

### **1. Большая учебная нагрузка.**

Перегруженность старшеклассников признают и родители, и педагоги, и врачи. Но пока специалисты и родительское сообщество обсуждают, что делать, мы с вами понимаем, что никак данный вопрос не изменить. Это возрастной период великих свершений:

Школу закончить с хорошим аттестатом;

Экзамены успешно сдать;

Выбрать вуз и поступить туда, куда вы решили.

### **Жизнеопределяющий момент!**

Что же делать?

Соблюдать гигиенические требования, которые мы сегодня с вами обсудим. Они помогут сохранить здоровье, силы, помогут зарядиться энергией.

#### **Конкретный совет:**

Жесткое планирование рабочего дня и недели в целом.

Распределите нагрузку равномерно на всю неделю;

Не оставляйте дела на последний день;

Обсудите свой план и нагрузку на неделю с родителями, чтобы избежать накладок с семейными планами;

Старайтесь выполнять свой план.

### **2. Стресс перед экзаменами.**

Страшное слово – стресс. «Бич современного человечества».

Учитель:

- Все вы переживаете, находитесь в напряжении – впереди самые важные экзамены. И вас можно понять.

Вопрос, как справиться со стрессом? Повторимся: соблюдайте все гигиенические требования.

Но если стресс становится слишком сильным, если вы чувствуете, что не справляетесь сами, если думаете только об этом, надо принимать меры.

#### **Конкретные советы:**

Не молчите, не держите в себе проблему. Это действительно серьезная проблема. Не зря интернет переполнен материалами «Как сдать ЕГЭ и выжить»! Кстати, почитайте.

Поговорите с родителями, это первые люди, которые могут вам помочь и взять часть ваших проблем на себя.

Если все слишком серьезно, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалистам – психологам и врачам.

### **3. Несбалансированное и нездоровое питание.**

Только по этому вопросу можно говорить много. Давайте выделим главное:

Питание должно быть полноценным и сбалансированным, в рацион должны входить все необходимые вещества, витамины и элементы.

Принимать пищу необходимо в соответствии с режимом дня (с правильным распределением пищи между приемами пищи) и не допускать больших перерывов в питании. Берите с собой небольшой здоровый перекус и не забывайте носить с собой воду.

Уменьшите содержание в пище жира и соли, держите под контролем углеводы.

Забудьте о нездоровых продуктах. Они могут привести к гастриту. Гастрит раньше называли болезнью студентов, теперь все чаще им болевают старшеклассники. Гастрит незаметно отнимает здоровье и силы. А вам они нужны для сдачи экзаменов.

### **4. Недостаточная двигательная активность.**

Движение вообще является одним из самых главных признаков жизни.

Наличие физической активности означает повышение работоспособности и, естественно, укрепление здоровья.

Гиподинамия (недостаток движения) является причиной возникновения разнообразных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и других органов человеческого тела.

Современные школьники могут сказать, что на физкультуру и спорт не остается времени, надо учиться, надо делать уроки и готовиться к экзаменам.

### **Факты для вас:**



Учеными были проведены интереснейшие исследования, показавшие, что при нехватке физической активности умственная деятельность резко снижается. Уже на следующий день эксперимента эффективность работы достигает только 50%, резко усиливается нервное напряжение, растет раздражительность, снижается концентрация внимания, увеличивается время выполнения задач.

Спорт нужен, чтобы хорошо учиться!

**Конкретный совет:**

Найдите в своем режиме дня место для спорта, физкультуры или небольшой гимнастики. Оказывается, этот вопрос индивидуален и для каждого свое время. Подберите оптимальное время. Но помните, 5-минутная зарядка утром заряжает энергией на весь день.

Быть спортивным – это модно.

**5. Нехватка кислорода.**

Про кислород сейчас многие говорят. Чего стоит только одна фраза – перекрыть кислород.

Кстати, а зачем нужен кислород организму? Зачем все живое должно дышать? Что такого важного делает кислород?

Вспомним биологию:

Кислород участвует в энергетическом обмене, при помощи кислорода окисляются органические вещества, и выделяется энергия! Та самая энергия, которая так необходима для жизнедеятельности и важных свершений, которые вам предстоят!

Конечно, вы можете сказать, что для прогулки на свежем воздухе нет времени.

Старайтесь находить это время.

**Конкретный совет:**

Старайтесь больше ходить пешком: это и двигательная активность, и доступный кислород.

Дома и в школе – обязательное проветривание. Боритесь с духотой в помещении. Духота – это недостаток кислорода и, соответственно, снижение скорости всех процессов, в том числе и мыслительных.

#### **6. Сон. Точнее, недостаток сна.**

Кстати, есть специальное направление в гигиене – гигиена сна.

- Первое правило: Спать надо, причем спать достаточно. Сон дает необходимый отдых нашему мозгу. А это главный инструмент для каждого старшеклассника. Без нормального сна мозг не восстановит свою работоспособность. Перед экзаменом надо выспаться – это главное правило перед ЕГЭ.

- Засыпать лучше еще до полуночи. По наблюдениям ученых, такой сон однозначно полноценнее. И человеческий мозг отдыхает лучше.

- Прием пищи за 2 часа до сна (иначе организм будет занят перевариванием пищи, а не отдыхом).

- Обязательно проветрить помещение (лучше обеспечить постоянный приток свежего воздуха).

- Спать в полной темноте. Даже мигающие лампочки не дают нервной системе перейти в состояние покоя, только дежурный режим (неполноценный сон).

#### **И последняя проблема, о которой мы сегодня поговорим.**

Проблема современная. С появлением такой вынужденной меры, как дистанционное обучение, значимость данной проблемы возросла многократно.

Специалисты в области гигиены выделяют пять «компьютерных» заболеваний, возникновение и развитие которых старшеклассники сами провоцируют у себя, проводя необоснованно много времени за компьютером.

К ним относятся:

Заболевания органов зрения;

Заболевания опорно-двигательной системы;  
Заболевания желудочно-кишечного тракта;  
Заболевания сердечнососудистой системы;  
Нервные расстройства.

Учитель:

Давайте отметим важнейшие гигиенические требования при работе с компьютером:

Следите за расположением компьютера и соотношением освещенности экрана монитора компьютера и окружающего пространства. Не работайте за компьютером в темноте.

При работе с компьютером расстояние от глаз пользователя до монитора должно составлять не менее 500 мм. Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему, то есть расположена чуть ближе.

Перед началом работы и по окончании её проводите проветривание помещения, где работает компьютер.

Следите за осанкой: спина должны быть прямая, руки в локтях должны быть согнуты под прямым углом.

При непрерывной работе с компьютером каждый час делайте перерыв на 15 минут для отдыха и выполнения комплекса физкультурно-оздоровительных упражнений.

#### **Подведем итог:**

Старшеклассники находясь в группе риска из-за необходимости проводить много времени за компьютером в образовательных целях, а также из-за неправильно организованного досуга (тоже за компьютером) должны понимать, что спасение только в соблюдении гигиенических норм при работе за компьютером и самодисциплине.

Учитель:

Представим день старшеклассника (с точки зрения науки гигиены). Конечно же, мы не будем сейчас просчитывать минуты и часы. Давайте попробуем представить, как можно успеть всё и сберечь своё здоровье.

Встать вовремя (как сам запланировал заранее);

Утренняя гигиена (обязательный пункт);

Очень желательна утренняя зарядка (от 5 минут – но энергии на весь день);

Утренний прием пищи;

Учеба – школа или дистант – но перерывы обязательны, на переменах лучше двигаться (движение – это жизнь);

Обязательно пройтись по свежему воздуху (кислород – это энергия!);

Гигиена рук;

Обед и отдых (можно позволить себе даже немного поспать – заслужил);

Дополнительная учебная деятельность (уроки, репетиторы, курсы и т.д.). Если работаем за компьютером, то помним гигиенические правила;

Может появиться возможность пройтись по свежему воздуху;

Гигиена рук (в настоящее время обратить повышенное внимание);

Время для дополнительных физических нагрузок (30 мин);

Выполнение домашнего задания;

Ужин (не позднее 2 часов до сна);

Занятия по интересам. Не забудем приготовить одежду на завтра;

Социальные сети, но недолго. Не забываем про гигиенические правила работы за компьютером;

Проветривание комнаты;

Вечерние гигиенические мероприятия;

Спать лечь до полуночи (лучше не позднее 23 часов);

Здоровый крепкий сон (желательно не менее 8 часов).

Учитель:

Здоровый образ жизни старшеклассников – это не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки, уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что хорошо, а чего они хотят избегать (именно поэтому мы не стали сегодня говорить о вредных привычках).

Важно понимать, чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

### **Домашнее задание:**

Проанализируйте ваш день и вашу неделю. Равномерно ли распределяется нагрузка. Проведите хронометраж. Определите, где есть резервы времени для прогулок на свежем воздухе, занятий спортом и полноценного сна. Найдите это время – это вопрос выживания. Попробуйте составить свой день старшеклассника с учетом всех гигиенических правил и посоветуйтесь с родителями.

И поставьте эксперимент. Улучшится ли ваше самочувствие, станете ли вы больше успевать?

Мы уверены, что вас ждет настоящий успех.

## **Приложение 4.**

### **Комплексы упражнений для глаз**

Дети выполняют упражнения сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

#### **Вариант 1**

##### **Упражнение 1.**

На счёт 1-4. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы.

На счёт 5-10. Раскрыть глаза, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль.

Повторить 4-5 раз.

##### **Упражнение 2.**

На счёт 1-4. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд. До напряжения глаза не доводить.

На счёт 5-10. Открыть глаза, посмотреть вдаль.

Повторить 4-5 раз.

##### **Упражнение 3.**

На счёт 1-4. Не поворачивая головы, посмотреть вправо и зафиксировать взгляд.

На счёт 5-10. Посмотреть вдаль прямо.

На счёт 1-4. Не поворачивая головы, посмотреть влево и зафиксировать взгляд.

На счёт 5-10. Посмотреть вдаль прямо.

Аналогичным образом провести упражнение с фиксацией взгляда в верхнем и нижнем положении глаз.

Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

##### **Упражнение 4.**

На счёт 1-6. Перевести взгляд быстро по диагонали: вправо-вверх, затем влево-вниз.

На счёт 7-12. Перевести взгляд прямо вдаль.

На счёт 1-6. Перевести взгляд быстро по диагонали влево-вверх, затем вправо-вниз.

На счёт 7-12. Перевести взгляд прямо вдаль.

Повторить по 4-5 раз в каждую сторону.

## **Вариант 2**

### **Упражнение 1.**

На счёт 1-4. Закрывать глаза, не напрягая глазных мышц.

На счёт 5-10. Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.

Повторить 4-5 раз.

### **Упражнение 2.**

На счёт 1-4. Посмотреть на кончик носа.

На счёт 5-10. Перевести взгляд вдаль.

Повторить 4-5 раз.

### **Упражнение 3.**

На счёт 1-6. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами сначала вверх-вправо-вниз-влево, а потом вверх-влево-вниз-вправо.

На счёт 7-12. Посмотреть вдаль.

Повторить 4-5 раз.

### **Упражнение 4.**

На счёт 1-4. Не поворачивая головы, посмотреть вверх и зафиксировать взгляд.

На счёт 5-10. Не поворачивая головы, посмотреть прямо и зафиксировать взгляд.

Аналогичным образом провести упражнение с фиксацией взгляда: вниз и прямо, вправо и прямо, влево и прямо.

Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

## **Вариант 3**

### **Упражнение 1.**

На счёт 1-15. Голову держать прямо, поморгать, не напрягая глазных мышц.

### **Упражнение 2.**

На счёт 1-4. Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами перевести взгляд вправо.

На счёт 5-8. Не поворачивая головы, с закрытыми глазами перевести взгляд влево.

На счёт 1-4. Не поворачивая головы, с закрытыми глазами перевести взгляд прямо.

Аналогичным образом провести упражнение с переводом взгляда вверх, вниз и прямо.

Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

### **Упражнение 3.**

На счёт 1-4. Посмотреть на указательный палец, удалённый от глаз на расстояние 25-30 см.

На счёт 5-10. Перевести взгляд вдаль.

Повторить 4-5 раз.

### **Упражнение 4.**

На счёт 1-6. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону.

На счёт 7-16. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в левую сторону.

На счёт 1-6. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль.

Повторить 1-2 раза.



## **Приложение 5.**

### **Комплекс упражнений для физкультминутки общего воздействия**

#### **Вариант 1**

##### **Упражнение 1.**

Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.).

На счёт 1-2. Встать на носки, руки вверх ладонями наружу.

Потянуться вверх за руками.

На счёт 3-4. Медленно опустить руки и расслабленно скрестить их перед грудью, голову наклонить вперёд.

Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

##### **Упражнение 2.**

И. п. — стойка ноги врозь, руки вперёд.

На счёт 1. Повернуть туловище вправо. Выполнить мах левой рукой вправо, правой рукой как можно дальше назад вправо за спину.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 3-4. Повернуть туловище влево. Выполнить мах правой рукой влево, левой рукой как можно дальше назад влево за спину.

Упражнение выполняется размашисто, динамично.

Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. Темп быстрый.

##### **Упражнение 3.**

И. п. — стойка ноги врозь, руки вперёд.

На счёт 1. Согнуть правую ногу вперёд и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу.

На счёт 2. Приставить ногу, руки поднять вверх ладонями наружу.

На счёт 3-4. Выполнить упражнение левой ногой.

Повторить по 3-4 раза каждой ногой. Темп средний.

#### **Вариант 2**

### **Упражнение 1.**

И. п. — о. с.

На счёт 1-2. Круговые движения против часовой стрелки прямыми руками в лицевой плоскости.

На счёт 3-4. Круговые движения по часовой стрелке прямыми руками в лицевой плоскости.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### **Упражнение 2.**

И. п. — стойка ноги врозь, правая рука вперёд, левая — на поясе.

На счёт 1-3. Круговое движение против часовой стрелки правой рукой в боковой плоскости с поворотом туловища вправо.

На счёт 4. Заканчивая круг, правую руку положить на пояс, левую - вытянуть вперёд.

На счёт 1-3. Круговое движение против часовой стрелки левой рукой в боковой плоскости с поворотом туловища влево.

На счёт 4. Заканчивая круг, левую руку положить на пояс, правую - вытянуть вперёд.

На счёт 1-4. Аналогичным образом выполнить круговые движения по часовой стрелке.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### **Упражнение 3.**

И. п. — о. с.

На счёт 1. Шаг вправо. Руки в стороны.

На счёт 2-3. Два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс.

На счёт 4. Вернуться в и. п.

На счёт 1-4. Выполнить упражнение в левую сторону.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

### **Вариант 3**

### **Упражнение 1.**

И. п. — стойка ноги врозь.

На счёт 1. Отвести руки назад.

На счёт 2-3. Развести руки в стороны и вверх, встать на носки.

На счёт 4. Расслабляя плечевой пояс, опустить руки вниз.

Выполнить небольшой наклон вперёд.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **Упражнение 2.**

И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти рук сжаты в кулаки.

На счёт 1. Поворот туловища влево. Выполнить «удар» правой рукой вперёд.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 3-4. Выполнить упражнение в другую сторону.

Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. Дыхание не задерживать.

## **Вариант 4**

### **Упражнение 1.**

И. п. — руки в стороны.

На счёт 1-4. Восьмёркообразные движения руками в боковой плоскости. Руки не напрягать.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

### **Упражнение 2.**

И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

На счёт 1-3. Пружинящие движения тазом вправо, сохраняя и. п. плечевого пояса.

На счёт 4. Вернуться в и. п.

Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 3.**

И. п. — о. с.

На счёт 1. Развести руки в стороны, туловище и голову повернуть влево.

На счёт 2. Отвести руки за голову.

На счёт 4. Вернуться в и. п.

Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

### **Комплекс упражнений для физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения**

#### **Вариант 1**

#### **Упражнение 1.**

И. п. — о. с.

На счёт 1. Отвести руки за голову, развести локти как можно шире, наклонить голову назад.

На счёт 2. Локти вперёд.

На счёт 3-4. Руки опустить вниз, голову наклонить вперёд.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### **Упражнение 2.**

И. п. — стойка ноги врозь, руки опущены, кисти рук сжаты в кулаки.

На счёт 1. Мах левой рукой назад, правой вверх-назад.

На счёт 2. Встречными махами поменять положение рук.

Махи заканчиваются рывками рук назад.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### **Упражнение 3.**

И. п. — сидя на стуле.

На счёт 1-2. Плавно наклонить голову назад.

На счёт 3-4. Наклонить голову вперёд, плечи не поднимать.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

## **Вариант 2**

### **Упражнение 1.**

И. п. — стоя или сидя, руки на поясе.

На счёт 1-2. Круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы вправо.

На счёт 3-4. Вернуться в и. п.

На счёт 5-6. Выполнить упражнение левой рукой.

Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

### **Упражнение 2.**

И. п. — стоя или сидя, руки в стороны, пальцы разведены.

На счёт 1. Обхватить себя за плечи руками как можно крепче и дальше.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

### **Упражнение 3.**

И. п. — сидя на стуле, руки на поясе.

На счёт 1. Повернуть голову вправо.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 1-2. Выполнить упражнение в левую сторону.

Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

## **Вариант 3**

### **Упражнение 1.**

И. п. — стоя или сидя, руки на поясе.

На счёт 1. Махом левую руку занести через левое плечо, голову повернуть влево.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 3–4. Выполнить упражнение правой рукой.

Повторить по 3-4 раза каждой рукой. Темп медленный.

### **Упражнение 2.**

И. п. — о. с.

На счёт 1. Хлопнуть в ладоши за спиной, поднять руки назад как можно выше.

На счёт 2. Развести руки через стороны, хлопнуть в ладоши перед собой на уровне головы.

Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

### **Упражнение 3.**

И. п. — сидя на стуле.

На счёт 1. Наклонить голову вправо.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 3. Наклонить голову влево.

На счёт 4. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

## **Вариант 4**

### **Упражнение 1.**

И. п. — стоя или сидя.

На счёт 1. Поднять руки к плечам, кисти сжаты в кулаки, голову наклонить назад.

На счёт 2. Повернуть руки локтями вверх, наклонить голову вперёд.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### **Упражнение 2.**

И. п. — сидя на стуле.

На счёт 1. Наклонить голову вправо.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 3. Наклонить голову влево.

На счёт 4. Вернуться в и. п.

На счёт 5. Повернуть голову вправо.

На счёт 6. Вернуться в и. п.

На счёт 7. Повернуть голову влево.

На счёт 8. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.