



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ГЕОГРАФИИ И МОГ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 – «Педагогическое образование»  
Направленность программы бакалавриата  
География. Биология  
«Современные подходы к реализации здоровьесберегающей  
деятельности в школе»

Проверка на объем заимствования:

74,8 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«04» мая 2018 г.

зав. кафедрой общей биологии и  
физиологии Байгужин Павел  
Азифович

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-501-109-5-1

Тайлакова Таскира Валерьяновна

Научный руководитель:

кандидат биологических наук,

доцент кафедры

Соколова Татьяна Леонидовна

Челябинск

2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	7
1.1. Сущность здоровьесберегающей деятельности в школе.....	7
1.2. Культура ЗОЖ школьника.....	9
Выводы по 1 главе.....	13
ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ .....	15
2.1. Этапы выполнения условий реализации здоровьесберегающей деятельности в школе.....	15
2.2. Технологии реализации здоровьесберегающей деятельности школьников.....	19
Выводы по 2 главе.....	23
ГЛАВА 3. ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ...	23
3.1. Организация исследования по реализации здоровьесберегающей деятельности в образовании.....	23
3.2. Особенности реализации педагогом здоровьесберегающих технологий во время внеурочной деятельности.....	35
Выводы по 3 главе.....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	40
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье современных школьников служит главной причиной тревожности у специалистов. Очевидным примером этого ухудшения служит то, что состояние здоровья учащихся снижается по сравнению с их сверстниками 20 или 30 лет назад. Наиболее значимое нарастание частоты всех классов болезней возникает в возрастные сроки, которые соответствуют с получением детей общего среднего образования.

**Объектом исследования** квалификационной работы является здоровьесберегающая среда в школе.

**Предмет исследования** – подходы к реализации здоровьесберегающей деятельности в учебном процессе школы.

**Цель квалификационной работы:** продемонстрировать важность здоровьесберегающей деятельности в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей и подростков в процессе учебной деятельности.

**Задачи квалификационной работы:**

1. Создать действия, минимизирующие угрозу зарождения заболеваний и повреждений, связанных с социальными подходами жизни учащихся школы;
2. Пропаганда здорового образа жизни;
3. Оказать содействие по сохранению и укреплению здоровья детей, а именно реализовать личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

Показатели всероссийской диспансеризации 2018 года свидетельствуют о том, что к 7-10 годам часть детей с 3-й группой здоровья возрастает в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15-17 лет – 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом [7].

Актуальность моей работы вызвана необходимостью человека,

общества и государства в здоровьесберегающем образовании.

Значительные годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, вследствие чего ценностное отношение к здоровью не может вырабатываться без помощи педагогов. В течение продолжительного времени наше образование не предоставляло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уклонялось от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. Максимум ограничивалось спортивными мероприятиями и оздоровительным отдыхом во время каникул. Исходя из практики, лишь малая доля выпускников школы числится здоровыми.

Таким образом, каждому учителю необходимо принимать во внимание, что присутствующий на уроке ребенок, как правило, не здоров [4].

Состояние школьников, его рост и развитие в значительной степени формируются средой, в которой он живет. Этой средой является система образования, именно с нахождением в образовательных учреждениях связаны более 70% времени бодрствования учащихся. В этот период у учащихся происходит усиленный рост и развитие организма. Исследования медиков анализируют школьные факторы риска по снижению значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Различие методик и подходов обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Нарушение простых физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Неграмотность родителей по сохранению и укреплению здоровья детей;
5. Неудача в процессе физического воспитания;

6. Углубление учебного процесса;
7. Функциональная некомпетентность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Отсутствие школьного медицинского контроля;
9. Недостаток комплексного действия по воспитанию ценностного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни.

Таким образом, общепринятая система образовательного процесса формирует у школьников стрессовые перегрузки, влекущие к разрушению систем саморегуляции физиологических процессов и оказывающие воздействие на формирование хронических болезней. В итоге имеющаяся система школьного образования имеет здоровьезатратный характер [5].

Не только медицина должна решать вопросы по сохранению и укреплению здоровья, но и педагогика через введение системы знаний о человеке, его здоровье, методах его формирования и сохранения.

От состояния здоровья учащихся зависит продуктивность их обучения. Здоровые дети творчески активны, самостоятельны, работоспособны, но, к сожалению, на сегодня уровень здоровья детей резко ухудшается.

С одной стороны усилились расхождения в вопросах физического и нравственного воспитания детей, а с другой – отсутствуют данные для создания в образовательных учреждениях этих преимуществ. Потеряла силу физкультурно-спортивная основа, испорчена система питания, возросла нагрузка на учащихся в связи с вводом множества курсов и дисциплин в ущерб обучению основам наук и здоровью.

Итог — физическая усталость и психоэмоциональные перегрузки.

Чтобы осуществить здоровьесберегающие условия учебного процесса необходимо принять во внимание группы факторов, которые влияют на работоспособность учащихся:

1. Физиологические (пол, возраст, состояние здоровья);
2. Физические (освещенность помещения, температура воздуха,

шум), психические (самочувствие, настроение, порицание, поощрение).

Здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены: чем здоровее ребенок, тем производительнее его обучение, в противном случае заключительный результат обучения теряет истинный смысл и ценность. Во время учебного процесса организм ребенка восприимчив как на негативные факторы, так и на оздоравливающие. Важно не потерять ту ступень здоровья для укрепления, которая нужна каждому ученику, потому что состояние здоровья вырабатывается в школьные годы. Вместе с тем обосновано неблагоприятное влияние на здоровье учащихся в процессе учебы. Изучив воздействие учебного процесса на организм ребенка, необходимо точно осмыслить и грамотно подходить для оценки той или иной педагогической системы[24].

Учебный процесс, а в целом система образования должна формировать благоприятные условия для обучения. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и объединяющей как учебную, так и в неучебную деятельность учащихся, а также семью и образовательное учреждение. Требуется улучшать процедуру подготовки и переподготовки педагогических кадров, формировать их готовность работать в условиях личностно-ориентированного обучения. Усиление пропаганды концепции сохранения и укрепления здоровья детей, являющаяся национальным замыслом и объединяющая все слои общества - важное условие российской педагогики [4].

## **ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1.1. Сущность здоровьесберегающей деятельности в школе**

Главной задачей государства является укрепление состояния здоровья детей. Оно создает весомую тревогу в обществе на самых разных уровнях. Именно дети ют будущее страны, её генофонд, научный и экономический потенциал общества и, Здоровье молодого поколения - показатель социально-экономического развития страны, так как дети формируют будущее страны, научные и экономические возможности страны.

Согласно закону РФ “Об образовании” здоровье школьников является главным указанием государственной политики в сфере образования. В системе демографической политики России отмечено то, что «одной из главных задач являются сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни. В послании Федеральному Собранию РФ президент России назвал основные ценности нашего государства: жизнь, благосостояние, здоровье тысяч людей, а также репутация и судьба великого народа». Это именно те вещи, «которыми нельзя поступиться» и «ради которых нужно бороться и побеждать» [7].

Помимо всего прочего надо создать условия для организации учебного процесса, в который входят:

1. Исключить перегрузки и сохранить здоровье учащихся;
2. Нормализовать учебные нагрузки;
3. Оптимизировать психологическое и физическое состояние;
4. Создать в образовательных учреждениях условия для поддержания полноценного здоровья педагогов и учеников, стимулирующих всех участников образовательного процесса заботиться о своём здоровье.

Задача современных учебных заведений – создание у учащихся

необходимость ведения здорового образа жизни. Наше развивающееся общество нуждается в грамотных, предприимчивых, практичных и ведущих здоровый образ жизни людей.

Так как количество здоровых детей уменьшается, это служит причиной тревожности многих специалистов, в частности для государства в целом[10].

Показатели Минздрава России свидетельствуют о том, что всего 15% детей, поступающих в школу являются здоровыми, у 60% детей наблюдаются физиологические отклонения, у 35% детей - хронические заболевания. За время обучения в школе у детей ухудшается здоровье. По данным Минздрава России, только 5% выпускников школ являются сегодня практически здоровыми. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей 3- 17 лет ежегодно увеличивается на 5% [7].

Уже при поступлении в школу у многих детей наблюдается физиологические и психические нарушения, с каждым годом их здоровье ухудшается. Малоподвижный образ учащихся, нагрузки в учебе, ухудшение экологии, проведение перед компьютером и телевизором, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях – причины негативного влияния на организм ребенка.

Немаловажное значение имеет то, что состояние здоровья самих учащихся еще и зависит от их родителей.

Современный учитель ставит перед собой цель – сохранение и укрепление здоровья своих школьников. На учителя возложена ответственность в передаче знаний и умений своим ученикам, и вместе с тем сохранение здоровья учащихся.

Важное значение имеет нагрузка в учебном процессе. Доказано, что факторы, воздействующие на здоровье детей участием педагогов составляет 30 %, воздействие медицины составляет всего 10 %.

Главная цель современного педагога состоит в:

- 1) обеспечить здоровье школьников;
- 2) привить навыки и умения по здоровому образу жизни;
- 3) научить детей использовать приобретенные знания в повседневной жизни.

Для того чтобы максимально сохранить и укрепить здоровье учеников, педагог должен грамотно организовать учебный процесс.

Использование в учебном процессе современных технологий подразумевает не только создание учителем среды для сохранения и укрепления здоровья. Но и формирование у учащихся привычек здорового образа жизни. [22]

К сожалению ЗОЖ не занял в повседневной жизни твердой позиции в обществе, не смотря на старание школы и государства в целом.

Для того чтобы будущее поколение было здоровым духовно и физически, необходимо формировать у детей с малых лет здоровые привычки и ценности к ЗОЖ.

## **1.2. Культура ЗОЖ школьника**

В процессе современной школы проблема формирования ЗОЖ является главным направлением развития образовательного процесса.

До недавнего времени ЗОЖ подрастающего поколения ассоциировался с физическим воспитанием. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и равнодушия, социальных болезней и экологически неблагоприятных условий существования физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья учащейся молодежи [10].

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация

обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих [2].

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

1. глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;

2. дидактическую – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;

3. методическую – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Ответственность за достижение этих целей формирования здорового образа жизни возлагается, главным образом, на школу.

Школа – это не только образовательное учреждение, это особый мир детства, в котором ребенок проводит значительную часть своей жизни. Отсюда необходимость посмотреть на образовательную среду современной школы с точки зрения экологии детства. И здесь велика роль таких учебных предметов, как естествознание, биология, генетика, анатомия и физиология человека, валеология, основы безопасности жизнедеятельности. Но нередко знания, получаемые школьниками на уроках по этим предметам, – далекая от жизни теория.

Здоровый образ жизни школьника включает:

1. Правильное питание

2. Занятие физическими упражнениями

3. Закаливание
4. Соблюдение режима дня
5. Соблюдение норм гигиены
6. Отказ от вредных привычек.

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.

Правильное питание школьника должно быть:

1. Соответствующим возрасту;
2. Желательно четырехразовым;
3. Сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
4. Полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни.

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма. Значение режима дня состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете, соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. Учебные занятия в школе;
2. Выполнение домашних заданий;
3. Сон;
4. Питание;
5. Занятия физическими упражнениями;
6. Отдых;

## 7. Занятия в свободное время.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

1. Снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
2. Повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
3. Рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
4. Изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Только после еды и отдыха, можно приступать к выполнению домашнего задания. После школы целесообразно совершить прогулку на 1 – 2 часа. Такой отдых после школы дает «разрядку», положительно влияет на организм ребенка после интенсивных учебных нагрузок.

Свежий воздух для детей способствует оздоровлению и закаливанию всего организма. Чем больше дети двигаются, тем лучше и быстрее они развиваются и растут. Мы ведь и сами замечаем, как после прогулки у детей краснеют щеки, они становятся активными, перестают жаловаться на усталость.

Огромную роль для здоровья, бодрости, высокой работоспособности играет здоровый сон.

Режим сна должен составлять: в 6-8 лет – 9-10 часов, в 9-12 лет – 9-9,5 часов, в 13-16 лет – 8,5-9 часов.

Немаловажное значение имеет и питание школьников, так как

именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации. Калорийность питания должна соответствовать энергозатратам растущего организма ребенка. [3]

Ключевыми показателями риска формирования здоровья школьников в учебном процессе, в первую очередь, являются:

1) несоблюдение санитарно-эпидемиологических условий в образовательных учреждениях;

2) однообразное и неполноценное питание;

3) несоблюдение режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Величина учебных нагрузок, их информативная загруженность очень часто не совпадают с функционально-возрастными возможностями школьников. Более 50% учащихся постоянно или периодически подвергаются учебному стрессу. Всё это в комплексе с нарушением режима сна и прогулок, снижением физической активности, оказывают негативное влияние на подрастающий организм. Также, на организм ребенка негативно влияет низкая двигательная активность. Недостаток малоподвижного образа уже в младших классах составляет 40 %, а среди старшеклассников – 75–85%.

Помимо вышеперечисленных факторов важной причиной изменения состояния здоровья школьников (старших классов) являются вредные факторы – курение, алкоголь и раннее начало сексуальной активности [4].

Воспитание привычек здорового образа жизни школьников – одна из главных целей, которая появляется сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит семье.

### **Выводы по 1 главе**

Здоровьесберегающую педагогику нельзя назвать альтернативой другим педагогическим процессам и подходам (личностно-ориентированная педагогика, педагогическое сотрудничество и др.). Главным специфическим отличием служит приоритет здоровья, то есть

правильный подход по сбережению здоровья как ключевое звено учебного процесса. В целом это формирует потребность поэтапного создания организационно-педагогической атмосферы – здоровьесберегающую зону, где все педагоги, специалисты, учащиеся и их родители совместно разрешают вопросы, связанные с сохранением и укреплением здоровья, и отвечают за свои действия и результаты.

С помощью этого создается не только сохранение здоровья от негативных факторов, а также развитие и укрепление здоровья всех участников учебного процесса, формирование у них привычек ЗОЖ [9].

К принципам здоровьесберегающей педагогики относятся:

1. наблюдение состояния здоровья учащихся;
2. цикличность и последовательность;
3. субъект-субъектное взаимодействие;
4. соотношение содержания и организации учебного процесса в соответствии с возрастными особенностями;
5. системный междисциплинарный подход;
6. правильная комбинация в системе обучающихся, воспитывающихся и развивающихся педагогических влияний;
7. позитивное воздействие и активные методы обучения;
8. выработка чувства ответственности за здоровье.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что сохранение и укрепление здоровья детей является не только медико-социальной, но и педагогической задачей.

Здоровьесберегающая технология учебного процесса - особенность любой гуманитарной образовательной технологии, ее гарантия безопасности для здоровья. Ее можно считать системой принципов, приемов и методов работы, дополняющие традиционные технологии обучения, воспитания и развития задачами здоровьесбережения.

Каждая педагогическая технология должна содержать здоровьесберегающие компоненты и гарантировать высокий уровень

образования при сохранении и укреплении здоровья всех участников учебного процесса [26].

## **ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ**

### **2.1. Этапы выполнения условий реализации здоровьесберегающей деятельности в школе**

Начальный этап характеризуется приемлемыми санитарно-гигиенической средой для обучения детей:

- Соблюдение теплового режима и освещенности в классах;
- Создание и сохранение чистоты в помещениях школы;
- Поддержание гигиенических норм и правил школьниками;
- Осуществление здорового и разнообразного питания школьников;
- Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся.

На втором этапе создается среда здоровьесбережения на занятиях:

#### 1. Санитарно-гигиенические условия:

- Формирование правильной осанки;
- Правильное размещение учащихся при посадке, учитывающее состояние здоровья и смену места;

- Физкультминутки;

- Использование мебели, соответствующей росту школьников;

#### 2. Морально–психологические условия:

- Деловая атмосфера;

- Уверенность в успехе;

- Доброжелательность;

- Раскованность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»).

На третьем этапе формируется социально-психологический климат в классе:

- Перспективность, оптимистичность;

- Жизнерадостность;

- Уверенность в успехе, результативности, как в личной, так и в коллективной деятельности;

- Защищенность обучающихся;
- Дух сотрудничества;
- Построение оптимальных целесообразных отношений учитель – ученик.

На четвертом этапе изменяются подходы к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:

- Увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;
- Нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;
- Активное включение и использование идеи состязательности свойственной детям школьного возраста;
- Мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры;
- Увеличение доли времени на улучшение осанки.

На пятом этапе во внеклассной спортивно-массовой работе происходят достижения массовости, всеохватности обучающихся в спортивных секциях.

- Проведение спортивного праздника как комплекса эстафет, соревнований и туризма;
- Организация различных внутриклассных соревнований, веселых стартов, спортивных встреч родителей и учеников;
- Культивировать в классе массовость, активность в школьных вечерах, танцах, рассматривая танцы как важное дополнительное средство расширения двигательной активности, притом эмоционально окрашенной;
- Использование перемен для расширения двигательной активности с помощью спортивных игр;
- Формирование спортивных традиций, открытие спортивных

сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших прыгунов и т.д.

На шестом этапе формируется программа здоровья учителя, которая включает в себя:

- Активность в учебной и творческой деятельности;
- Поддержание благоприятного морально-психологической атмосферы;
- Организацию здорового досуга;
- Занятия физической культуры и спортом;
- Использование приемов и средств оздоровления организма.

На седьмом этапе формируются привычки ЗОЖ, в которые входят:

- Формирование физиологии здоровья;
- Обучение навыкам оздоровления организма;
- Раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

На восьмом этапе устанавливаются связи с медицинскими учреждениями для решения задач:

- Осуществление медицинских осмотров учащихся ;
- Профилактика инфекционных заболеваний;
- Организация классных часов, встречи с медицинскими работниками;
- Обучение школьников оказанию первой медицинской помощи.

На заключительном этапе проводится работа с родителями учащихся:

- Организация родительских собраний, индивидуальной работы с родителями с целью решения психологических проблем развития ребенка;
- Снабжение родителей навыками психолого-педагогических знаний, оказание помощи в создании психологической среды в семье;
- Привлечение родителей в процесс воспитания детей;
- Привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам

здоровья (сочинения, классные часы, конкурсы и т.д.) [6],[14].

Рассмотрев этапы осуществления здоровьесберегающих подходов в учебном процессе, можно подчеркнуть важные условия для плодотворной познавательной деятельности школьников, учитывающие состояние здоровья, особенности развития, интересов и склонностей.

## **2.2. Технологии реализации здоровьесберегающей деятельности школьников**

### **1.Сброс эмоциональной напряженности.**

Применение игровых познавательных программ, индивидуальных заданий и задач. Этот подход еще и решает вместе с тем следующие задачи:

- 1) обеспечивает эмоциональную разгрузку учащихся на психологическом уровне;
- 2) обеспечивает знания развивающего и воспитательного характера;
- 3) демонстрирует практическую значимость используемой темы;
- 4) развивает у детей самостоятельную познавательную деятельность.

На первом этапе это игровые задания для обобщения знаний. Для учеников старших классов это могут быть фантастические или детективные задания.

Положительный результат дают интерактивные познавательные программы, вызывающие дикий интерес у учащихся, устраняя стресс и напряжение. Сюда относится и использование литературных произведений, иллюстрирующих то или иное действие.

Вдобавок введение литературных или исторических сюжетов на занятиях служит не только психологической разгрузкой, но и установлению и укреплению межпредметных связей.

### **2.Формирование положительного психологического климата на занятиях.**

Одним из главнейших элементов учебного процесса является психологический климат учащихся во время занятий. Таким образом

решается проблема утомления детей, а также возникает дополнительный стимул для выявления творческих потенциалов у учащихся.

Дружеская среда на занятиях, спокойная беседа, положительная реакция учителя на желание ученика выразить свое мнение, тактичное исправление допущенных ошибок, уместный юмор или небольшое историческое отступление — таким образом, грамотный учитель должен стремиться к раскрытию возможностей и способностей своих учеников.

Учащиеся должны посещать занятия не со страхом получения плохой отметки или замечания, а с желанием продолжать диалог, показывать свои знания и получать новую информацию. Когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить, у него не должно возникать эмоционального дискомфорта. Отсутствие страха и напряженности помогает ученику освободиться от эмоциональных психологических нагрузок, смелее выражать свою точку зрения [20].

Кроме того каждый школьник уже более спокойно должен реагировать на полученную отметку, если он сам понимает ее аргументированность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Если воспринимать свои ошибки как временное явление – это становится еще большим стимулом для более плодотворной работы как на уроках, так и дома при выполнении домашнего задания. Учитель должен поощрять желание учащегося к самоанализу, укреплять его уверенность в собственных достижениях.

Закончив занятия, учащиеся должны уходить из класса бодрыми и позитивными, в связи с частичным отсутствием отрицательных эмоций.

### 3.Защита здоровья и пропаганда ЗОЖ.

Защита здоровья детей подразумевает создание основных гигиенических и психологических условий для формирования учебного процесса, а также профилактику различных заболеваний пропаганду ЗОЖ.

Практика показала, что самый опасный фактор для здоровья человека является его образ жизни. Отсюда следует, если приучать

человека с малых лет к бережному отношению, то в дальнейшем у него больше возможностей на здоровую жизнь. Именно сейчас важно на уроках поднимать вопросы пропаганды ЗОЖ. Это приведет к укреплению полученных знаний, а также к приобщению детей заботиться о своем здоровье.

#### 4. Системное применение личностно-ориентированных подходов.

Данный подход направлен на более глубокое раскрытие возможностей учащихся, учитывает возможности каждого ребенка. Сюда входят следующие технологии:

- 1) технологии проектной деятельности;
- 2) технологии дифференцированного обучения;
- 3) технологии обучения в сотрудничестве;
- 4) различные игровые технологии.

При личностно-ориентированном обучении используются различные формы и методы организации учебного процесса. У учителя в связи с этим формируются следующие цели:

- 1) формирование коллективности в работе класса;
- 2) стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться;
- 3) создание условий для раскрепощенного общения на занятиях, позволяющих учащимся проявлять самостоятельность и инициативу в работе;
- 4) создание атмосферы для самовыражения учащегося [8].

Именно благодаря использованию современных подходов обеспечиваются наиболее благоприятные условия каждому ребенку, учитываются индивидуальные особенности каждого школьника, а следовательно, минимизируются негативные факторы, наносящие вред организму детей.

#### 5. Образовательные технологии здоровьесберегающего характера.

При личностно-ориентированном подходе личность детей - центр

образовательной системы, обеспечивающие положительные условия для развития и реализации их возможностей. Личность ребёнка – основная задача учебного процесса. Данный подход включает следующие технологии:

- 1) гуманно-личностные технологии;
- 2) технологии сотрудничества;
- 3) технологии свободного воспитания.

Педагогика сотрудничества - формирование среды для осуществления проблем сохранения и укрепления здоровья всех участников учебного процесса. Задача школы, которая осуществляет педагогику сотрудничества, — пробуждение желаний и возможностей учащихся, применение этих возможностей для полноценного развития личности ребёнка. Это соответствует формированию и укреплению здоровья с помощью повышения адаптационных запасов человека, возможностей его психологической адаптации. Главная черта этого метода – воспитание превышает процесс обучения – воспитывает у детей грамотный подход к своему здоровью.

Гуманный подход к ученикам, уважение и любовь к детям, мягкость и терпеливость к характерам детей, предоставление ученикам право на свободный выбор и собственное мнение – дают положительный эффект на психику ребёнка и помогают созданию и развитию здоровой психики и, как итог, высокого уровня психологического здоровья.

#### 6. Технологии развивающего обучения.

Данный подход формируется на продуктивных идеях Л. С. Выготского, он полагал, что знания – не результат обучения, а способ развития детей.

Ключевой момент, благоприятно воздействующий на психику и здоровье учащихся, играет оценка учебной деятельности.

Наряду с применением технологии развивающего обучения, особенно по технологии Занкова Л.В., несет в себе углубление и

усложнение учебного процесса, приводящая к перегрузке и утомлению школьников.

#### 7. Методика психологического сопровождения учебной группы.

Данная технология основана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым. Она служит средством введения в учебный процесс школы основы психологии здоровья и педагогической психотерапии. Этот подход подразумевает участие психологов в учебном процессе школы как одним из главных участников учебно-воспитательного процесса.

В связи с увеличением психических расстройств среди учащихся, в будущем это может привести к серьезным последствиям и различным заболеваниям [12].

Педагогам, освоившим этот подход, становится легче и интереснее работать, так как снижается проблема учебной организации, перед ними открывается ряд возможностей, связанных с педагогической деятельностью.

#### **Выводы по 2 главе**

Итак, рассмотрев этапы и подходы к здоровьесберегающей деятельности в учебном процессе школы, можно сделать определенные выводы:

1) Формирование у учащихся культуры здорового образа жизни помогает увеличить их кругозор о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научиться заботиться о своем здоровье, помочь ученикам в выработывании привычек ЗОЖ, дать им дополнительные знания в области питания, гигиены, режима сна и отдыха, показать их значимость для организма человека и взаимосвязь.

2) В настоящий момент происходят изменения как в природе, так и в социальной жизни людей, все это приводит к изменениям физического, психического, а также культурного характера каждого человека. На сегодняшний день главная задача общества – сохранение и укрепление здоровья каждого ребенка.

Здоровье оценивается как комплекс физического, психического и социального благополучия, как слаженность всего организма, для достижения успехов в разных деятельности [19].

Для того чтобы быть в гармонии с самим собой и природой, важно грамотно заботится о своем здоровье с малых лет.

Немаловажно формировать у ребенка убеждения в надобности сохранения своего здоровья и укрепления его путем привлечения к ЗОЖ.

3) К условиям эффективного осуществления подходов здоровьесбережения учебного процесса относятся:

- формирование оптимальных условий санитарно-гигиенического характера на занятиях, учитывая задачи здоровьесбережения;

- осуществление необходимых условий для плодотворной деятельности школьников, учитывая их особенности развития и интересов, а также состояние здоровья;

- логичность и эмоциональность на протяжении всего образовательного процесса;

- действенность физкультминуток и подвижных игр во время занятий;

- формирование навыков и умений бережного отношения к своему здоровью;

- доскональное формирование занятий, учитывая особенности развития школьников [15],[27].

## **ГЛАВА 3. ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ**

### **3.1. Организация исследования по реализации здоровьесберегающей деятельности в сельской школе**

Изучив теоретические основы реализации здоровьесберегающих подходов в образовательном процессе в школе, нашей задачей является - определение уровня развития культуры ЗОЖ среди учащихся и организовать мероприятия путем привлечения их к ЗОЖ.

Совместно с учителем мы разработали программу здоровьесберегающей деятельности, в котором приняли участие учащиеся и их родители.

Работа проводилась в Урукульской СОШ в поселке Дружный Челябинской области Кунашакского района, в период с 15 октября по 15 декабря 2017 г. Всего участвовало 17 учеников 7-го класса (12 девочек и 5 мальчиков), родители учащихся (17 человек) и учитель биологии.

На начальном этапе ученики заполняли анкету для определения сформированности знаний о ЗОЖ, их стремление к ведению собственного ЗОЖ, включая их мировоззрение о состоянии своего организма, отношении к физическим упражнениям и желанию к ЗОЖ (Приложение №1).

Результаты анкетирования представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1. Результаты о знаниях ЗОЖ.

№	Вопросы	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число %
1	Что, по-твоему,	1	Нужно заниматься	10	55%

	означает «здоровый образ жизни»?		спортом		
		2	Нужно закаляться	2	11%
		3	Есть фрукты, овощи	2	11%
		4	Нужно не болеть	2	11%
		5	Быть здоровым	2	11%
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	10	55%
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	2	11%
		3	Удовлетворительное	6	33%
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	10	55%
		2	Постоянно болею	2	11%
		3	Простуда	6	33%
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	10	55%
		2	Пропуски каждый месяц	6	33%
		3	Пропуски каждую неделю	2	11%
5	Делаешь ли ты утром физическую	1	Нет	3	17%

	зарядку?				
		2	Да	12	66%
		3	Иногда	3	17%
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	10	55%
		2	Лишь бы не ругали	3	17%
		3	Без желания	5	28%
7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	6	33%
		2	Всегда	3	17%
		3	Иногда	5	28%
		4	Не очень устаю	5	28%

Изучив ответы учащихся, вопросы которой нацелены на раскрытие мировоззрений учащихся о ЗОЖ, их способности руководить личным ЗОЖ, в том числе их понятие о состоянии своего здоровья, участие в физической культуре и желание к ЗОЖ, нами сделаны определенные выводы:

1. Представление о «ЗОЖ» у школьников приравнивается с термином «здоровье», из них 25% учеников придерживаются мнения, что ЗОЖ - это «когда ничего не беспокоит», т.е. ничего не предпринимая со своей стороны. Это свидетельствует о неправильном понимании термина «ЗОЖ». Такого же мнения придерживаются 12 % детей, для них ЗОЖ – это «быть здоровым».

Большинство учеников все – таки имеют некоторые представления о ЗОЖ, они приводят следующие элементы ЗОЖ - «занятия спортом, закаливание, правильное питание», но все же их знания еще не достаточно развиты о понятии ЗОЖ.

2. Большинство школьников оценивают свое здоровье на «отлично», 15% - ставят себе оценку «среднее» и остальная часть класса – 30 % оценивают свое здоровье на «удовлетворительно».

3. Большинство класса охотно занимаются спортом, занятия физической культурой оценивают положительно.

Таким образом, основная часть исследуемого класса – 78 % детей придерживаются правил ЗОЖ, однако редко осуществляют их. Только 70 % учеников ежедневно делают зарядку, 15% - очень редко, остальные 15% - вовсе не делают. Все это свидетельствует о том, что у основной части класса есть стремления к здоровьесбережению.

Чтобы определить степень тревожности среди учащихся, нами было предложено экспресс-исследование личностной склонности к сниженному настроению. Данная анкета служит для обнаружения среди исследуемого класса позитивных или негативных эмоций, которые формируются в процессе учебной деятельности (Приложение № 2).

Результаты исследования представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2 – Результаты диагностики личностной склонности к сниженному настроению

№	Вопросы	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
1	Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?	Да	10	55%
		Нет	8	45%

2	Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?	Да	10	55%
		Нет	8	45%
3	Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?	Да	12	66%
		Нет	6	34%
4	Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?	Да	10	55%
		Нет	8	45%
5	Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?	Да	14	78%
		Нет	4	22%
6	Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?	Да	5	28%
		Нет	13	72%
7	Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?	Да	14	78%
		Нет	4	22%
8	Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой?	Да	11	61%
		Нет	7	39%
9	Переживаешь ли ты из-за	Да	12	66%

	малейших неудач в учебе?			
		Нет	6	34%

Из полученных ответов исследуемого класса мы выявили следующее: уровень тревожности детей является высоким, большинство учеников – 70 % принимают близко к сердцу плохие отметки в дневнике, 60% детей и вовсе переживают из-за малейших неудач в учебной деятельности.

Ухудшающие состояние здоровья детей изменения в большинстве случаев связаны с психологическими нагрузками, которым подвергаются во время учебного процесса.

Результаты проведенного тестирования показали, что лишь 30% учеников жизнерадостны, позитивны и активны. Их состояние оценивается как удовлетворительное. Для большинства исследуемого класса присуще неудовлетворительное состояние.

Каждый второй ученик испытывает неустойчивое состояние: желание идти в школу (доминирующая причина - общение с товарищами) сменяется тревожностью, повышенной утомляемостью (основные причины - ответ у доски, боязнь получить плохую отметку в работе).

Далее с целью обнаружения особенностей жизнедеятельности среди школьников, мы предоставили учащимся анкету «Быть здоровым» для укрепления и сохранения здоровья (Приложение № 3).

Результаты анкетирования представлены в таблице 3.3.

Таблица 3.3 – Результаты анкетирования «Расти здоровым»

№	Вопросы анкеты	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
1	На свежем воздухе я...	1	Занимаюсь спортом, гуляю.	6	33%

		2	Играю, бегаю.	6	33%
		3	Катаюсь на велосипеде, играю.	6	33%
2	В школе я...	1	Учусь.	8	45%
		2	Учусь, занимаюсь спортом.	6	33%
		3	Пищу, читаю, играю, бегаю.	4	22%
3	Аппетит у меня...	1	Хороший.	14	78%
		2	Удовлетворительный	4	22%
		3	Плохой.	0	0%
4	Иногда я чувствую себя...	1	Уставшим.	12	66%
		2	Плохо.	3	17%
		3	Больным.	3	17%
5	Утром я просыпаюсь...	1	С хорошим настроением.	10	55%
		2	В 8 часов.	6	34%
		3	В 9 часов.	2	11%
6	Телевизор я смотрю...	1	Редко.	5	28%
		2	Часто.	7	39%
		3	Вечером.	6	28%
7	В баню я...	1	Не хожу.	10	55%

		2	Хожу часто.	8	45%
		3	Хожу иногда.	10	55%
8	Обливаться холодной водой я...	1	Люблю.	5	28%
		2	Не боюсь.	5	28%
		3	Боюсь.	8	45%
9	Простуда меня...	1	Бойтсся.	10	55%
		2	Иногда посещает.	5	28%
		3	Часто посещает.	3	17%
10	Свои руки я...	1	Часто мою.	9	50%
		2	Содержу в чистоте.	9	50%
11	Зубы я...	1	Чищу 2 раза в день	18	100%
		2	Лечу вовремя, берегу.	10	55%
12	Заниматься спортом я...	1	Люблю.	15	83%
		2	Не люблю (очень устаю).	3	17%

Из полученных результатов проведенного эксперимента следует, что один из главных факторов увеличения патологической пораженности учеников - их завышенная оценка здоровья и, как итог, неправильный подход к собственному здоровью. Данный результат повторно акцентирует наше внимание на значимость валеологического образования учащихся, в процессе которого главную роль играют технологии валеологического

самоанализа и улучшение своего образа жизни.

На заключительном этапе мы провели опрос среди родителей для выявления их роли в формировании здоровья детей и приобщении их к ЗОЖ (Приложении 4).

Результаты опроса представлены в таблице 3.4.

Таблица 3.4 - Результаты опроса родителей, с целью выявления их роли в формировании здоровья детей и приобщении их к здоровому стилю жизни

№	Вопросы	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Поддерживаете ли Вы интерес ребёнка в семье к здоровому образу жизни?	16		
2.	Делает ли Ваш ребёнок зарядку?	13	3	
3.	Участвуете ли Вы вместе со своими детьми в школьных мероприятиях (День здоровья, Веселые старты)?	12	6	
4.	Читаете ли Вы своим детям книги о валеологической грамотности?	13	3	
5.	Занимается ли Ваш ребёнок закаливанием, спортом, посещает ли спортивные кружки, секции?	10	6	

Проведя анкетирование для родителей учащихся, мы выявили их место в процессе укрепления и сохранения здоровья своих детей и участие их в процессе ЗОЖ.

Из полученных данных мы сделали вывод, что большая часть родителей приучает своих детей правильно заботиться о своем здоровье, помогают формировать представления о здоровьесбережении.

Те семьи, чьи родители занимаются спортом и ведут ЗОЖ, с самого

раннего детства приобщают своих детей к спорту и привычкам ЗОЖ, показывая на своем примере.

Помимо этого вместе с классным руководителем мы подготовили порядок проведения урока с целью сохранения и укрепления здоровья.

Основные требования для организации урока:

1) Состояние классной комнаты, ее гигиенические условия: температура и свежесть воздуха, уровень освещенности класса и доски, отсутствие раздражителей и т.д.;

2) Количество учебных предметов: решение примеров и задач, опрос учащихся, слушание, письмо, чтение, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы. Оптимальность - до 7 видов за занятие. Чередование различных видов деятельности положительно сказывается на учебном процессе детей.

3) Оптимальность длительности и смены разных видов деятельности составляет 8- 15 минут;

4) Оптимальность численности видов обучения – не меньше 4 (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.п.).

5) Смена видов преподавания. Норма - не позже чем через 15-20 минут;

6) Ассортимент и подборка приемов, которые помогают школьникам активизировать стремление и творческое самовыражение. К таким методам относятся:

а) метод свободного выбора (свободная беседа, подборка способа действия и взаимодействия; свобода творчества и самовыражения);

б) активные методы (ролевые игры, где ученики в роли учителя, дискуссии и семинары, обсуждение в группах);

в) методы на выявление уровня самопознания и развития (уровень интеллекта, эмоций, общения, воображений и самооценки);

7) Продолжительность использования технического оборудования, умение учителя использовать их как возможности инициирования

дискуссии и обсуждения;

8) Позы учащихся и их смена;

9) Проведение физкультминуток во время занятий должно состоять из нескольких коротких упражнений продолжительностью до 3 минут, повторяя каждые 15 минут.

10) Чувство желания и стремления школьников к учебе (заинтересованность в учебном процессе, активность и стремление к изучаемому материалу) и подходы для реализации этих желаний, осуществляемые педагогом;

11) Разработка задач на занятиях, связанных с культурой формирования ЗОЖ, выработка чувств сохранения и укрепления к своему здоровью, формирование потребности в ЗОЖ, формирование личного способа безопасного поведения, а также о возможных последствиях выбора поведения;

12) Психологическая атмосфера во время занятий;

13) Применение на занятиях шуток в качестве эмоциональных разгрузок.

По окончании занятия необходимо учесть:

1) Длительность занятия, затраченного учениками на учебную работу. Норма составляет не менее 50 % и не более 80 %;

2) Время прибытия утомления детей и уменьшение активности во время занятий;

3) Ритм и принципы завершения занятия:

- быстрый ритм, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное окончание занятия: школьники имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- удерживание школьников в кабинете после звонка (на перемене)

[11],[23].

### **3.2. Особенности организации педагогом здоровьесберегающих подходов во внеурочное время**

Учебно – воспитательный процесс начинается с сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Чуткий педагог всегда обратит внимание на усталость ребенка: частое чередование поз, встряхивание руками, потягивание, зевоту, закрывание глаз, беседа во время урока с соседом, ошибки в ответах, не усвоение вопроса, затягивание с ответом и т. д.

Активное внедрение игровых подходов способствует решению задач мотивации и развития школьников, а также здоровьесбережения. С помощью игр ребенок расширяет свой кругозор, увеличивает свои возможности в различных деятельности. Во время подвижных игр у ребенка участвуют практически все группы мышц, положительно влияющие на его организм[16].

Применение элементов игры как средство обратной связи и оценки ответов у учащихся: хлопанье в ладоши, топание ногами, поднятие руки или сигнальных карточек, означающих «да», «нет», «прошу слова».

Во время опроса использовать игру с мячом или воздушным шариком: на правильный ответ нужно ловить мяч, на неправильный – не ловить либо предложить свою версию ответа. У данного метода существуют различные вариации.

Помимо этого, во время занятий целесообразно проводить гимнастику для глаз и различных групп мышц.

Нередко зарядка совмещается с предметом и даже темой урока.

Уместно использовать театрализованные постановки с возникновением литературных или театральных персонажей, проводить контрольные работы в игровой форме, где ученики, сменяя друг друга, записывают на скорость слова на доске.

Индивидуальная работа учителя, занятия по индивидуальной программе с каждым учеником помогают сбережению физического,

нравственного, социального благополучия ребенка на разных уровнях занятий.

Чувство значимости каждого ученика в процессе урока помогает осуществить совокупность учебно-воспитательных задач, в том числе и сохранение здоровья.

Для сохранения здоровья учащихся применяются занятия валеологического характера, они формируют грамотный подход учеников к своему организму, наглядно демонстрируют важность человеческой жизни, основывают почву для формирования ЗОЖ, умения ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

Здоровьесбережение, несомненно, находится во взаимосвязи с объемом и степенью трудности домашнего задания. Губителен такой метод воспитания как наказание большим количеством или сложностью домашнего задания. Применение таких методов, когда ребенок не может выполнить домашнюю работу, ведет к тому, что у него угасает увлеченность к учебной деятельности. Следовательно, объем домашнего задания и степень его трудности необходимо учитывать с возможностями ребенка [17].

Занятия физической культурой, подвижные игры на переменах, комплекс воспитательного и физкультурно – массового процесса в учебной деятельности: семинары, классные часы, беседы с родителями способствуют формированию физического и нравственного здоровья.

Один из значимых подходов в системе сохранения здоровья является школьная отметка.

При поступлении в школу здоровье детей является исходной точкой, определяющей благополучие и успех на протяжении всего учебного процесса. Мы провели опрос среди учеников 7-го класса на тему «Правильно ли ты живешь?» и выявили:

1. Вышеуказанные факты говорят о том, что для школьников нужно проводить специальные занятия по сохранению и укреплению здоровья. В

учебном процессе школы имеются навыки для осуществления здоровьесберегающих технологий.

2. Обязанностью учителя является выявление несоблюдений в области СанПиНа, предъявляемые к гигиеническим условиям школы, по возможности улучшить их самому либо с помощью других учителей, родителей и т.д.

3. Каждый день проводить утреннюю гимнастику до начала занятий, каждый день делать зарядку для глаз и для различных групп мышц. Зарядка положительно влияет на концентрацию внимания, на ровное дыхание, на усидчивость во время уроков.

Важный фактор для продуктивного использования физкультминуток - благоприятная эмоциональная обстановка.

Комплекс утренней зарядки «Пробуждение».

Гимнастика: вращения руками вперед, вверх, вниз. Наклоны туловища вправо, влево.

Комплекс упражнений «Мы спортсмены»:

1. «Мы пловцы» (движение руками вперед, назад, встречные махи рук);

2. «Мы штангисты» (наклоны, имитация поднятия штанги);

3. «Мы бегуны» (имитация бега на месте);

4. «Мы велосипедисты» (лежа на спине, дети имитируют движения, характерные для езды на велосипеде);

5. Бег и его разновидности;

6. Ходьба и ее разновидности.

Комплекс упражнений для физкультминуток:

- упражнение «Ножницы»;

- упражнение « Самолет»;

- «Мельница»;

- «Насос»;

Упражнения на правильное дыхание:

Упражнение «Свеча» (глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя).

На одном вдохе произнести 15-20 звуков «ф», делая короткие промежутки между звуками: ф-ф-ф... (ж-ж-ж, р-р-р, с-с-с, з-з-з).

Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание, на выдохе считать от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца.

В процессе осуществления здоровьесберегающей деятельности внеклассные мероприятия с детьми и их родителями играют также важную роль. Ведь дети следят за своим здоровьем так, как их приучили родители. Следовательно, во время проведения внеклассных занятий, нужно приглашать учеников вместе с их родителями, с целью извлечения из таких занятий правил по уходу за своим здоровьем. Выработка у детей чувства ответственности за свое здоровье, воспитательный процесс, рассматриваемый как одна из главных проблем учебного процесса.

Организация походов, экскурсий, конкурсов рисунков на такие темы как «Здоровый образ жизни», «Режим дня», «Правильное питание». На прогулках активно использовать игровые техники.

Раз в неделю проводить кружок «Секреты здоровья». Во время урока затрагивать темы по ЗОЖ, по физическому и нравственному воспитанию, а также ежемесячно проводить родительские собрания, посвященные здоровьесберегающим подходам - «Учеба и спорт», «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни».

Грамотное проведение занятия – один из ключевых элементов здоровьесберегающей работы школы. После осуществления условий для грамотного проведения урока, он сочетается с критериями здоровьесберегающей педагогики [14].

Нельзя забывать, что утомляемость учащихся зависит от длительности сидения за партой. Реализация видов деятельности учеников во время занятий:

- работа в группах;

- работа в парах;
- опрос с применением игровых условий.

Элементы игры можно применять как средство обратной связи и оценки ответов учащихся:

- хлопанье в ладоши;
- поднятие руки;
- сигнальные карточки различного цвета.

Для создания благоприятной психологической атмосферы целесообразно применять разнообразные модели организации уроков. Это могут быть экскурсии, театрализованные постановки, различные ролевые игры, КВН, сказки и т.п.

Внедрение здоровьесберегающих подходов в учебный процесс приводит к уменьшению заболеваемости учащихся, положительному изменению психологической обстановки среди учеников, а также к активному участию родителей учащихся по улучшению их здоровья [25].

### **Выводы по 3 главе**

У учащихся в учебном процессе, к сожалению, ухудшается состояние здоровья, их организм подвергается умственным, физическим и психическим нагрузкам. Они становятся раздражительными и агрессивными, все это негативно влияет на их здоровье.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что эмоциональные нагрузки, тревога, беспокойство и другие неблагоприятные проявления, являющиеся мотивом психических расстройств, появляются у детей из-за авторитарного принципа педагога.

Учеба как основной вид деятельности, непосредственно навязывается школьникам. В связи с этим изменяются нравственные черты учеников, снижающие их активность, развитие и приводящие к ослаблению всего организма в конечном итоге. В связи с авторитарно-репродуктивным принципом преподавания, большинство школьных предметов, имея по своему характеру учебную нагрузку и слабую базу

знаний, негативно влияют на состояние здоровья учащихся, а именно замедляют процесс роста и развития, дети быстро устают, возникают психические нарушения, и как следствие, появляются хронические заболевания [28].

В целом об исследовании можно сделать вывод, что для достижения положительных результатов в учебном процессе необходимо грамотно подходить к вопросам сохранения и укрепления здоровья школьников.

Следовательно, проведенные исследования свидетельствуют о необходимом формировании навыков здоровьесбережения и представлений о сущности ЗОЖ.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее время быстро характеризуется социальными изменениями, а также приводит к изменениям как физического, так и нравственного поведения всего человечества.

Опрос среди родителей исследуемого класса помог выявить высокие показатели их участия в процессе сохранения и укрепления здоровья своих детей, а также к формированию у них привычек ЗОЖ.

Проследив процесс формирования здорового образа жизни у учащихся класса при помощи анализа вышеприведенных результатов анкетирования, мы выявили, что в проведенном эксперименте валеологизация обучения и воспитания благотворно повлияла общее состояние здоровья учащихся.

В исследуемом классе структура учебного процесса осуществлялась путем общих и индивидуальных черт каждого ребенка. Это благоприятно сказалось на здоровье подрастающего поколения в процессе проведения эксперимента.

Данный педагогический подход педагога в исследовании помог выявить высокие показатели уменьшения психологических нагрузок учащихся в учебном процессе. Это удалось достичь путем применения здоровьесберегающих подходов в учебно – воспитательном процессе.

Анализ проведенного исследования свидетельствует о том, что использование здоровьесберегающей технологии снижает уровень заболеваемости учащихся, улучшает психологическую атмосферу среди учащихся, активно приобщает родителей к процессу по укреплению здоровья и формированию привычек ЗОЖ.

Для того чтобы ЗОЖ успешно использовался в учебно – воспитательном процессе, учитель должен решить следующие задачи:

- Изменение собственного мировоззрения, отношения к себе, своему

жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с помощью задач здоровьесбережения;

- Изменение отношения учителя к учащимся. Учитель должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности;

- Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое помогает не только достижению дидактических целей, но и развитию учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Когда педагог несет ответственность не только за учебный процесс, но и за нравственное и физическое воспитание детей, только тогда можно говорить о формировании здоровой личности, а поступление в школу будет праздником для детей и родителей [1],[13].

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания / Психология здоровья под ред. Г.С. Никифорова // -С.Пб.-2000. -С 41.
2. Антропова, М.В. Физиологические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня. / Советская педагогика, -1980 -№ 10. -С 13.
3. Апанасенко, Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. -М.; Просвещение, -1987. -С 65.
4. Базарный, В.Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса часть III. - Сергиев Посад, - 1995. -С 45.
5. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: (материалы к разраб. нац. проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 5. — С. 2–6.
6. Выготский, Л.С. Педагогическая психология /Под ред. В.В.Давыдова.// -М.: Педагогика, -1991. -С 87.
7. Глазков, Ю. И. Всероссийское общественное движение «Здоровая молодежь — сильная Россия!» / Ю. И. Глазков // Вестник образования России. — 2006. — № 22. — С. 39–43.
8. Голобородько, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013. — С. 82-85.
9. Григорьева, Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. - М., Знание, -1990. -С 37.

10. Зеньковский, В.П. Психология детства / В.П. Зеньковский.// - Екатеринбург-1995. -С 297.

11.Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы, Карпенко А.Н. Краткий психологический словарь / В.А. Петровский, М.Г. Ярошевский.// -М.: Политиздат. -С 17.

12. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Начальная школа// - 2005. -№11, -С 11.

13. Концепция модернизации российского образования до 2010 года.- М.: -2003. -С 67.

14. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс - 2000. -С 45.

15. Кучма, В.Р., Куинджи, Н.Н., Степанова, М.И. «Здоровье сберегающие технологии в школе». /Просвещение, Хрипкова А.Г., Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. Перевод М.А. Богусловский.// - М.: Прогресс. - 1980 - С 21.

16. Кукушин, В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Пособие для учителя. / Серия «Учение с увлечением».// - Ростов н /Д: изд-во «Феникс»- 2004.-С 384.

17. Науменко, Ю. В. Современная практика здоровьесберегающего образования: [о реализации рос. образоват. программы «Шк. здоровья» в рамках междунар. проекта «Шк., содействующая здоровью»] / Ю. В. Науменко // Валеология. — 2006. — № 3. — С. 44–52.

18. Обухова, Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья. / Начальная школа// 2002. - № 6.- С 23.

19. Ожегов, С.И. Словарь русского языка.- М.:-1988. - С 187.

20. Педагогика и психология здоровья. / под редакцией Н.К. Смирнова.// - М.:-2003.- С 15.

21. Решетникова, О. О психологическом нездоровье: [о Всероссийском форуме «Здоровье нации — основа процветания России», проходившем с 9 по 13 апреля 2007 года в Москве] / О. Решетникова //

Школьный психолог: газ. издат. дома «Первое сентября». — 2007. — № 10. — С. 33–35. 6.

22. Рылова, Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис. Кемерово: КГУ.-2007.-С 21.

23. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. /Н.К. Смирнов // М.:АРКТИ.-2005.- С 320.

24. Соковня, И.И. Социальное взросление и здоровье школьников. /И.И. Соковня // М.:Просвещение.- 2005. С 21.

25. Соловьева, Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. /Н.И. Соловьева// ЭКО.-2004. - № 17. - С 23-28.

26. Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез /Е.Л. Солдатова// - Ростов на Дону: Фениксу-2004. С 15.

27. Степанов, Е.Н. Воспитательная система образовательного учреждения. /Е.Н. Степанов //Классный руководитель.- 2001. № 8. - С 21.

28. Трещева, О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья индивидуального здоровья и его компонентов. Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб.-1999, - С 140.

29. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе/И.В. Чупаха, Е.С. Путаева, И.Ю. Соколова. // - М.: Илекса.-2001. - С 143.

30. Яловенко, М. М. Организационно-педагогические условия управления процессом валеологизации образования на муниципальном уровне: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / М. М. Яловенко; Балт. гос. акад. рыбопромысл. флота. — Калининград, 2002. — 15 с.

## Приложение 1

Таблица 1. Анкета для выявления уровня знаний о ЗОЖ (Автор Науменко Ю.В.)

№	Вопросы	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число %
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом		
		2	Нужно закаляться		
		3	Есть фрукты, овощи		
		4	Нужно не болеть		
		5	Быть здоровым		
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное		
		2	Не очень хорошее: часто болит голова		
		3	Удовлетворительное		
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит		
		2	Постоянно болею		
		3	Простуда		
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по	1	Пропусков нет		

	болезни?				
		2	Пропуски каждый месяц		
		3	Пропуски каждую неделю		
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет		
		2	Да		
		3	Иногда		
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей		
		2	Лишь бы не ругали		
		3	Без желания		
7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю		
		2	Всегда		
		3	Иногда		
		4	Не очень устаю		

## Приложение 2

Таблица 2. Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (Автор В.В. Бойко)

№	Вопросы	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
1	Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?	Да		
		Нет		
2	Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?	Да		
		Нет		
3	Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?	Да		
		Нет		
4	Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?	Да		
		Нет		
5	Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?	Да		
		Нет		

6	Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?	Да		
		Нет		
7	Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?	Да		
		Нет		
8	Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой?	Да		
		Нет		
9	Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе?	Да		
		Нет		

## Приложение 3

Таблица 3. Анкета «Расти здоровым» (Автор В.С. Кукушин)

№	Вопросы анкеты	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
1	На свежем воздухе я...	1	Занимаюсь спортом, гуляю.		
		2	Играю, бегаю.		
		3	Катаюсь на велосипеде, играю.		
2	В школе я...	1	Учусь.		
		2	Учусь, занимаюсь спортом.		
		3	Пишу, читаю, играю, бегаю.		
3	Аппетит у меня...	1	Хороший.		
		2	Удовлетворительный		
		3	Плохой.		
4	Иногда я чувствую себя...	1	Уставшим.		
		2	Плохо.		
		3	Больным.		
5	Утром я просыпаюсь...	1	С хорошим настроением.		
		2	В 8 часов.		

		3	В 9 часов.		
6	Телевизор смотрю...	1	Редко.		
		2	Часто.		
		3	Вечером.		
7	В баню я...	1	Не хожу.		
		2	Хожу часто.		
		3	Хожу иногда.		
8	Обливаться холодной водой я...	1	Люблю.		
		2	Не боюсь.		
		3	Боюсь.		
9	Простуда меня...	1	Бойтсся.		
		2	Иногда посещает.		
		3	Часто посещает.		
10	Свои руки я...	1	Часто мою.		
		2	Содержу в чистоте.		
11	Зубы я...	1	Чищу 2 раза в день		
		2	Лечу вовремя, берегу.		
12	Заниматься спортом я...	1	Люблю.		

		2	Не люблю (очень устаю).		
--	--	---	-------------------------	--	--

## Приложение 4

Таблица 4. Опрос родителей, с целью выявления их роли в формировании здоровья детей и приобщении их к здоровому стилю жизни (Автор И.В. Чупаха)

№	Вопросы	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Поддерживаете ли Вы интерес ребёнка в семье к здоровому образу жизни?			
2.	Делает ли Ваш ребёнок зарядку?			
3.	Участвуете ли Вы вместе со своими детьми в школьных мероприятиях (День здоровья, Веселые старты)?			
4.	Читаете ли Вы своим детям книги о валеологической грамотности?			
5.	Занимается ли Ваш ребёнок закаливанием, спортом, посещает ли спортивные кружки, секции?			