



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Южно-Уральский научный центр
Российской академии образования

Н.А. Белоусова, В.П. Мальцев

**Технологии здоровьесберегающей
и здоровьесформирующей деятельности
образовательных организаций
в условиях ФГОС**

Монография

Челябинск
2019

УДК 37:61
ББК 74.00:51.1
Б 43

Белоусова, Н.А. Технологии здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности образовательных организаций в условиях ФГОС [Текст]: монография / Н.А. Белоусова, В.П. Мальцев; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 160 с.

ISBN 978-5-6042490-6-2

В современном образовании актуальной является проблема недостаточной разработанности педагогических технологий, соответствующих действующему ФГОС вообще, и здоровьесберегающих, и здоровьесформирующих технологий в частности. Данная монография способствует решению этой проблемы. Модели, программы, системы, опубликованные в монографии, прошли апробацию в образовательных учреждениях г. Челябинска и могут быть использованы в практике деятельности образовательных организаций.

Рецензенты:

П.И. Костенюк, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры безопасности жизнедеятельности
Уральского университета физической культуры и спорта;

В.И. Павлова, доктор биологических наук, профессор,
старший научный сотрудник Южно-Уральского государственного
гуманитарно-педагогического университета.

ISBN 978-5-6042490-6-2

© Белоусова Н.А., Мальцев В.П. 2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
-----------------------	---

Глава 1. Особенности моделей и систем здоровьесберегающей и здоровьесформирующей образовательной среды	8
1.1. Характеристика здоровьесберегающей образовательной среды	8
1.2. Система здоровьесберегающего пространства для обучающихся подросткового возраста с нарушением осанки	16
1.3. Модель управления здоровьесформирующей программой внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности младших школьников.....	23
1.4. Характеристика модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников	29

Глава 2. Разработка программ формирования культуры здоровья и здорового образа жизни в контексте ФГОС	35
2.1. Программа по здоровьесбережению в начальной школе	35
2.2. Программа формирования мотивации культуры здорового образа жизни	74

2.3. Программа "Проектирование здоровьесберегающего пространства в условиях информационно-образовательной среды"	85
2.4. Комплексная программа коррекции психоэмоционального состояния подростков с использованием тхэквондо	95
2.5. Программа по мотоспорту для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.....	105
2.6. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у детей с задержкой психического развития	119
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	133
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	134
ПРИЛОЖЕНИЯ	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Новые тенденции в реализации Федерального государственного стандарта требуют разработки программ, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также здоровьесбережения школьников.

Теоретико-методологической основой сохранения, укрепления и развития здоровья, здоровьесберегающих педагогических технологий в образовательных организациях стали работы: И.Ю. Абросимова, А.И. Айзмана, А.Г. Асмолова, Б.Ф. Базарного, М.М. Безруких, Н.Г. Блинова, И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, Г.К. Зайцева, В. Е. Кагана, Э. М. Казина, В. П. Казначеева, Т.М. Ковалева, Г.К. Крыжановского, В.Р. Кучма, Е.П. Ильина, С.Г. Серикова, Н.К. Смирнова, Н.В. Третьякова, Д.З. Шибкова, А.Г. Щедрина и др.

В действующем Законе «Об образовании в Российской Федерации» закреплена ответственность образовательных организаций за многокомпонентные аспекты охраны здоровья и формирования культуры здоровья. «Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями.» [201].

Основные положения статьи 41 «Охрана здоровья обучающихся» позволяют обосновать, соответствующие особенностям образовательного учреждения модели или системы [201].

При имеющихся различиях в организации деятельности образовательных учреждений сохраняются общие требования к структуре управления компонентам охраны здоровья:

– охрана здоровья обучающихся включает в себя (п. 11 введен Федеральным законом от 03.07.2016 N 313-ФЗ) (в ред. Федерального закона от 03.07.2016 N 286-ФЗ): оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья; организацию питания обучающихся; определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, ре-

жима учебных занятий и продолжительности каникул; пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда; организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом; прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации; профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ; обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность; профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность; проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий; обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.

Закон ориентирует образовательные учреждения не только на здоровьесберегающую, но и на здоровьесформирующую деятельность.

Здоровьесформирующие образовательные технологии — это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [189].

В монографии представлена общая характеристика здоровьесберегающей образовательной среды и основополагающие понятия, характеризующие эту среду: здоровье, культура здоровья, здоровьесбережение, здоровый образ жизни. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни, устойчивые потребности в сохранении и совершенствовании здоровья, использование эффективных средств организации рационального режима обучения и активного отдыха, занятия физкультурой и спортом формируются при обеспечении соответствующих педагогических условий, направленных на организацию здоровьесберегающего образования.

Представлены модели и системы управления здоровьесберегающей средой ключевым условием реализации является системно-деятельностный и программно-целевой подходы. В педагогической науке теория моделирования и проектирования образовательного пространства представлена в работах Н.К. Алексеева, В.П. Беспалько, Н.И. Гузеева, В.М. Монахова, Г.К. Селевко, В.И. Слободчикова, Е.Н. Степанова и др.

В тоже время здоровьесберегающее образовательное пространство можно рассматривать как сложную многоуровневую и многоотраслевую систему [107].

В доступной педагогической литературе отсутствуют требования по структуре программ внеурочной деятельности или дополнительного образования, направленных на реализацию ФГОС НОО и ООО. Вероятно, что одной из причин этого отсутствия являются разнокачественные характеристики образовательной среды учреждений. Поэтому разработанные и описанные в монографии программы соответствуют разным характерным особенностям учреждений.

Таким образом, накоплен достаточный материал по теоретическим аспектам здоровьесберегающей педагогики, но недостаточно разработаны технологии реализации данных аспектов в образовании.

Глава 1. Особенности моделей и систем здоровьесберегающей и здоровьесформирующей образовательной среды

1.1. Характеристика здоровьесберегающей образовательной среды

Актуальность проблемы здоровьесбережения участников образования, совершенствование методов и моделей управления здоровьесбережением обосновывается большинством современных исследований в области возрастной физиологии, гигиены, психологии, социологии и медицинских областях знания (И.Ю. Абросимова, А.Г. Асмолов, М.М. Безруких, Д.В. Викторов, К.В. Гавриков). Междисциплинарным исследованиям по проблеме здоровьесбережения посвящены работы Э. Н. Вайнера, В.А. Вишневого, Н.Л. Селивановой, Э.Н. Ильясовой. Созданы авторские здоровьесберегающие программы и методики (И.Ю. Абросимова, К.В. Гавриков, Н.М.Жилина, Л.Н. Игишева, Д.Ш. Матрос, Ю.В.Смирнова, А.В.Шамсутдинова, И.С. Якиманская).

Однако ключевым вопросом изучения остается понимание сущности здоровьесберегающей среды, ее специфики и структуры.

Как известно здоровье детей и подростков в процессе их развития, созревания и взросления не только способно сохраняться или наращиваться, но определенным образом строиться и перестраиваться, в связи, с чем актуальной становится задача формирования ценностного отношения к собственному здоровью [91]. Исходя из данного положения, здоровье, его сохранение и укрепление выступают в качестве педагогических категорий. Соблюдение принципа формирования здоровья должно обеспечить формирование основных компонентов здоровья детей и подростков на протяжении всей их образовательной деятельности [66].

В аспекте данного вопроса ключевую позицию занимает проблема здоровья педагога (С.Г. Ахмерова, И.Г. Коваленко, Д.С. Корнилова), так как от состояния здоровья учителя в большей степени зависит продуктивность образовательного процесса.

Установка на здоровый образ жизни и здоровье не появляется сама по себе, она формируется в процессе семейного и педагогического воздействия, а его соблюдение должно обеспечить человеку совершенствование механизмов сохранения и повышения адаптационных резервов организма путем целенаправленного оздоровления собственного образа жизни [181]. Как утверждает И.И. Брехман, сущность педагогического компонента в здоровьесберегающем обеспечении жизнедеятельности состоит в обучении здоровью с раннего возраста. При этом, по мнению И.С. Синицина, в современных условиях модернизации образования, обусловившей консолидацию культурологического и компетентностного подходов, важно формировать у участников образования не столько ценностное отношение к здоровью, но прежде всего компетентности здоровьесбережения. Компетентность здоровьесбережения с позиции автора, обусловлена не только с усвоением знаний и способов деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья, но и присвоением ценностных ориентаций о значимости здоровья и здорового образа жизни, норм и правил гигиены [188].

С позиции Р.А. Березовской, Л.В. Куликова и др., отношение к здоровью, представляет собой систему определенных взаимоотношений личности с разнообразными явлениями окружающей среды, способствующих или препятствующих здоровью индивидов, а также определенную оценку личностью своего физического и психического состояния. Остановившись на психическом отношении индивида к собственному здоровью, следует охарактеризовать три главных его компонента: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий. Когнитивная составляющая отношения к здоровью во многом зависит от психологической компетентности личности, характеризует знания человека о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на здоровье человека. Эмоциональный компонент отношения к здоровью отражает чувства и

переживания человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности его эмоционального состояния, обусловленные ухудшением физического или психического самочувствия человека[131].

По мнению Л.В. Куликова, отношение к здоровью, то есть предрасположенность к сохранению или растрачиванию здоровья рассматривается как личностное качество. Причем данное свойство является противоречивым. С одной стороны, ценность здоровья в бытовом и научном познании достаточно велика. Однако в установке на сохранение здоровья выраженность действенного, поведенческого компонента зачастую несоизмеримо мала по сравнению с объемом знаний о здоровье, или силе эмоциональных реакций на его ослабление[131].

Наиболее перспективным, по нашему мнению, является ориентация образовательной организации на сохранение здоровья обучающихся путем организации здоровьесберегающего и здоровьесформирующего образования (М.М.Безруких, С.Г. Сериков, В.Д. Сонькин, Д.З. Шибкова и др.).

Гармонизация системы «образование» – «здоровье», безусловно, является перспективным направлением в повышении качества образования [58]. Современная система личностно ориентированного развивающего обучения, базируясь на здоровьесформирующих технологиях, становится инструментом высокоэффективного воспитательно-образовательного процесса при обязательном условии повышения уровня здоровья обучающихся. Понимая главную цель обучения, как развитие личности, школа, формируя общекультурные компетенции и универсальные учебные действия, расширяет способности обучающихся к самостоятельному присвоению знаний и творческому решению любой теоретической или практической задачи, в том числе и в области формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни [222].

Здоровьесформирующая деятельность школы имеет своей целью мотивировать у участников образовательного процесса потребность в саморазвитии, самопознании, самосовершенствовании, что означает формировать духовное, психическое и соматическое здоровье собственными силами [149].

Биологические и социальные потребности, мотивационные установки и жизненные ценности, а не только интеллектуальные

способности определяют направление развития и самоопределения личности [157]. Одной из сложнейших задач современной школы является формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни как основной биологической и социальной потребности каждого человека. Из всех жизненных ценностей именно здоровье должно стать доминантой на всех этапах роста, развития и социализации личности.

Как отмечает большинство исследователей (Ю.В. Науменко, Ю.В. Смирнова, В.М. Чимаров, А.Г.Щедрина и др.) ценностные ориентации на здоровый образ жизни, устойчивые потребности в сохранении и совершенствовании здоровья, использование эффективных средств организации рационального режима обучения и активного отдыха, занятия физкультурой и спортом формируются при обеспечении соответствующих педагогических условий, направленных на организацию здоровьесберегающего образования [157, 191, 213, 221].

Исходя из вышеизложенного, ключевым условием реализации системной модели здоровьесбережения является создание управления здоровьесберегающей деятельности образовательной организации. Согласно исследованиям О.С. Гладышевой, в основе системной модели образовательной организации, содействующей здоровью, лежит трехуровневая система управления, представленная на рисунке 2 [65].

Данная модель здоровьесберегающего образования включает в себя деятельность всего педагогического состава и служб школы: психологическую, социальную, медицинскую. Каждый уровень системной модели имеет свои обязанности и, используя диагностический инструментарий, координирует деятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья всех членов образовательного процесса.

Важным элементом системной модели является организация коммуникативной среды образовательной организации. Так как все взаимоотношения в педагогической системе построены на человеческом общении, то этот элемент в значительной степени определяет не только эффективность этого взаимодействия, но и его характер, качество.

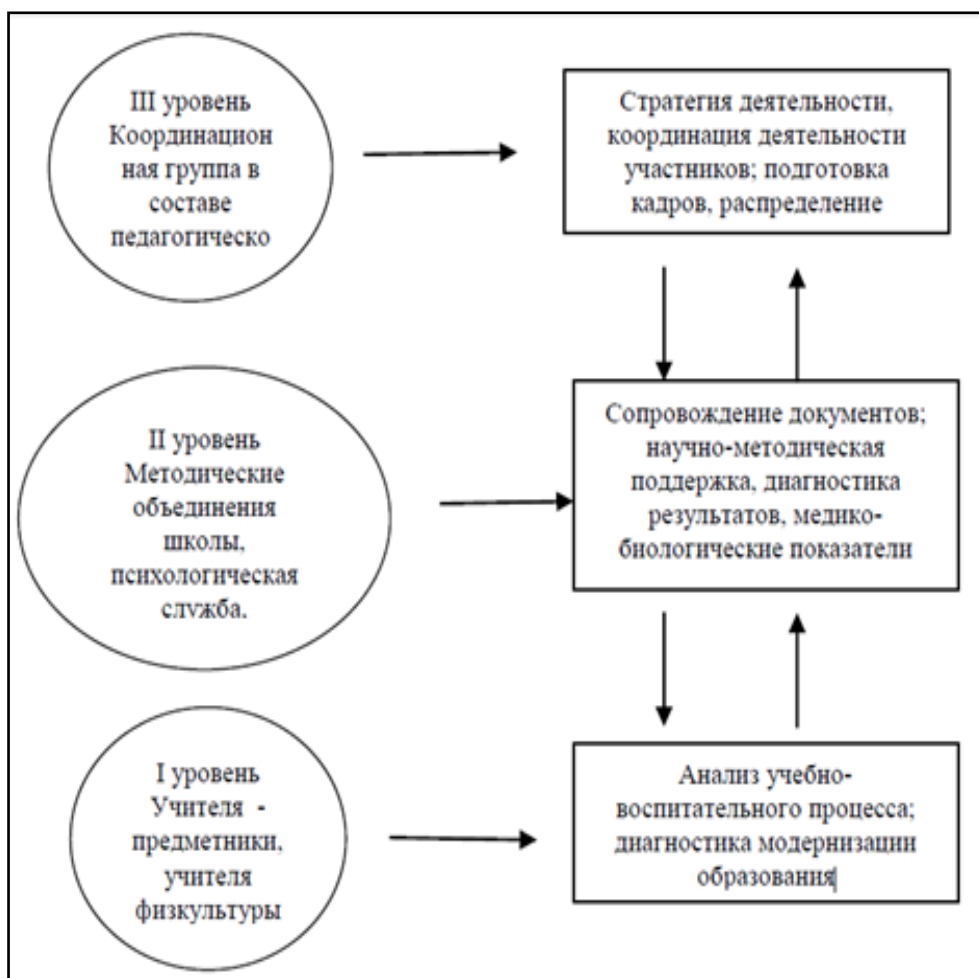


Рис. 2. Системная модель управления здоровьесберегающей деятельностью образовательной организации [66].

Рассматривая опыт региональной разработки модели управления здоровьесберегающего образования следует остановиться на разработке творческого коллектива ЮУрГГПУ и МОУ гимназии №10 под руководством д.б.н., профессора Шибковой Д.З. [189]. Согласно разработанной модели системообразующим элементом в управлении здоровьесформирующей образовательной средой школы является единая внутришкольная служба сопровождения развития учащихся, которая является системной технологией оказания комплексной квалифицированной поддержки на разных этапах обучения ребенка, которая включает психологический, медико-биологический, социальный, физический, педагогический компоненты [189].

При этом единая внутришкольная служба сопровождения рассматривается авторами как эффективная форма интеграции и

взаимодействия всех субъектов образовательного процесса (обучающихся, администрации школы, классных руководителей, учителей-предметников, социальных педагогов, педагогов-психологов, медицинского персонала, педагогов дополнительного образования, педагогов-организаторов) для достижения высокого качества образования при условии сохранения здоровья обучающихся. Такая трактовка теоретических и практических аспектов сопровождения учащихся в образовательном процессе находится в полном соответствии с представлениями о расширении целей образования, в число которых, согласно Концепции модернизации российского образования, включены цели развития, воспитания, обеспечения физического, психического, психологического, нравственного и социального здоровья детей.

Согласно разработанной модели мониторинга здоровья, деятельность образовательных учреждений описывается структурой управления процессом формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (КЗиБОЖ) предложенной на рисунке 3[189].

Таким образом, рассматривая школу с точки зрения предоставляемых ею образовательных возможностей, интегративным критерием качества образовательной среды являются ее способность обеспечить всем субъектам образовательного процесса систему возможностей для эффективного личностного саморазвития. Именно это и есть основной критерий здоровьесберегающей среды обучения в образовательном учреждении.

По мнению И.М. Улановской, здоровьесберегающая образовательная среда школы складывается из трех основных блоков[197].

Первый блок – результативный. Главным результатом воздействия образовательной среды на школьников является тот эффект, который они получают в своем развитии. При этом речь идет не только о развитии интеллектуальных способностей детей, но и о влиянии образовательной среды на особенности социального и индивидуально-личностного развития учащихся.

Второй блок – процессуальный. Он определяет средства, которыми школа достигает своего развивающего эффекта. Эти средства могут быть самыми разнообразными, они охватывают все стороны внутренней жизни школы: организацию учебного процесса и способы взаимодействия в системе «учитель – учени-

ки», социально-психологическая структура классов и критерии формирования межличностных отношений между учащимися.



Рис. 3. Структура управления деятельностью образовательного учреждения по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни (Д.З. Шибкова) [191].

Третий блок – целевой, который характеризует школу с точки зрения тех внутренних задач, на решение которых реально направлены ее усилия, время и средства.

Согласно Д.З. Шибковой, процесс здоровьесбережения должен интегрировать три основных направления сохранения и укрепления здоровья обучающихся: физическое, психическое и социальное[217].

Физический блок здоровьесберегающего образования отражает сохранение гармоничного физического развития учащихся, соблюдение медицинских и санитарно-гигиенических требований к образовательному процессу в школе. Благодаря чему поддерживается или восстанавливается работа жизнеобеспечивающих интегральных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной и т.п.), уровень физических качеств (сила, выносливость, гибкость и т.п.), определяющих работоспособность организма человека. Для этой составляющей основными факторами оздоровления учащихся

являются двигательная активность, личная и общественная гигиена, экология предметно-пространственной среды.

Психическая составляющая здоровьесберегающего образования связана с обеспечением полноценного функционирования познавательных и эмоционально-волевых психических процессов, систем самоорганизации и самоуправления личности. Главными факторами оздоровления выступают организация учебно-познавательной деятельности учащихся, самопознание, овладение приемами саморегуляции и саморазвития.

Социальный компонент здоровьесберегающего образования направлен на развитие и гармонизацию отношений с окружающим социумом, принятие себя, идентификация в окружающем мире. Ведущими факторами оздоровления является мировоззрение учащихся как система знаний, взглядов, убеждений и идеалов, определяющих отношение и поведение человека во всех сферах его жизнедеятельности.

Степень интегрированности физической, психологической и социальной составляющих определяют уровни развития здоровьесберегающего образования общеобразовательного учреждения. При этом выделяются два уровня развития здоровьесберегающего образования – интеграция и дезинтеграция составляющих образования. В результате достижения гармоничного уровня происходит сохранение и укрепление здоровья учащихся. Если образование находится на дисгармоничном уровне развития, то происходит снижение уровня здоровья учащихся вплоть до состояния болезни [217].

Рассматривая структурную организацию модели здоровьесберегающего образования интересную позицию, отражающую современные требования стандартов качества, обосновывает в своей работе Н.В. Третьякова [197]. Согласно авторским заключениям процесс здоровьесбережения в образовании понимается как устойчивая и целенаправленная совокупность взаимосвязанных видов деятельности по охране и укреплению здоровья обучающихся, которая по определенной технологии преобразует входы в выходы, представляющие ценность для потребителей от государства и общества с одной стороны до обучающихся и их родителей - с другой.

Качество здоровьесбережения с позиции структурного моделирования должно характеризоваться совокупностью элементов, обеспечивающих успешную реализацию здоровьесбережения. Его пространство включает цели и содержание образовательного процесса (валеологические программы), субъектов здоровьесбережения (обучающихся и их родителей, педагогических и социальных работников, психологов и т. п.) и способы образовательных процессов (здоровьесберегающие методы и технологии).

В содержании представленных процессов интегрированы все аспекты работы образовательного учреждения в области сохранения и укрепления здоровья с учетом межведомственного социального партнерства. Более того, предложенная структура службы здоровья позволяет развести сферы компетентности специалистов различных областей (образования, физической культуры, здравоохранения и др.), не предполагая при этом разобщенности их усилий, обеспечивая сохранение стратегически единого вектора, центрированного на достижении цели – формирование здоровьесберегающей личностной позиции обучающихся.

Таким образом, для достижения цели здоровьесбережения в образовательной организации необходимо осуществление специальных мер всеми участниками образования, направленных на сохранение и повышение уровня здоровья, при сохранении качества образования.

1.2. Система здоровьесберегающего пространства для обучающихся подросткового возраста с нарушением осанки

В процессе выстраивания системы здоровьесберегающего пространства для обучающихся подросткового возраста с нарушением осанки мы придерживаемся определения В.П. Беспалько, который представляет систему как объединенную систему компонентов. Элементы системы: обучающиеся с нарушением осанки, цели, содержание, процессы, средства, организационные формы. При обобщении компонентов можно свернуть систему до трех составляющих: результаты, управление, технологии. В ос-

нове процесса управления лежит классический управленческий круг: планируй, делай, проверяй, действуй.



Рис. 3. Схема управленческого круга.

При проектировании здоровьесберегающей среды для подростков с нарушением осанки, учитываем ведущие факторы школьной жизни, которые негативно влияют на состояние осанки:

1. Низкая двигательная активность.
2. Неумение следить за позой.
3. Психологическое состояние, обуславливающее позу (осанку).
4. Не сбалансированное питание.
5. Нормативно-правовое обеспечение функции управления здоровьесберегающей средой.
6. **Положение о режиме работы.**
7. **Режим занятий обучающихся.**
8. Положение о формах обучения.
9. **Положение об индивидуальном учебном плане.**
10. **Порядок посещения мероприятий, не предусмотренных учебным планом.**

11. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам

В разделе «Планирование воспитательной работы образовательного учреждения» внести план мероприятий по формированию здорового образа жизни и правильной осанки.

В части образовательных программ:

– утверждение изменений в образовательные программы по биологии, основам безопасности жизнедеятельности.

– утвержденные дополнительные образовательные программы, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые реализуются во внеурочной деятельности.

Принципы и подходы к здоровьесберегающей технологии отражены в образовательном стандарте ФГОС ООО. Здоровьесберегающая технология реализуется в компонентах здоровьесберегающего пространства:

– условия обучения в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

– рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

– соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка или подростка;

– просветительская работа с родителями;

– необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим (Л.П. Вашлаева, Т.С. Панина, 2002).

Остановимся на характеристике здоровьесберегающего пространства.

Таблица 1.

Организационные компоненты здоровьесберегающего пространства

Название компонента	Характеристика	Предполагаемый результат
1	2	3
Инфраструктура образовательного учреждения	<ul style="list-style-type: none"> - оснащённость, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём; - Наличие мед. кабинета; - наличие логопеда, учителей физической культуры и лечебной физической культуры, психолога. - соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения; - наличие пищеблока 	Условия для сохранения и коррекции осанки
Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> - нормативно-правовое обеспечение (локальные акты) -использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию); - Режим учебно-воспитательного процесса: обязательная часовая перемена с прогулкой после 4 урока, физкультминутки на уроке, в учебном плане три раза в неделю урок физической культуры и один раз в неделю урок ЛФК; - регламентированное использование технических средств; - организация питания в зависимости от длительности пребывания в школе с обязательным условием сбалансированности по витаминам и БЖУ. 	Улучшение объективных показателей здоровья по итогам анализа медицинских карт

Окончание табл. 1.

1	2	3
Образовательный программный программы	- внедрение дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и правильной осанки - интеграция в базовые образовательные дисциплины;	Знания о здоровье, ЗОЖ и значение осанки
Раздел «Работа с подростками с нарушением осанки» воспитательной работы	-проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.; -Мероприятия, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, -часы здоровья; Консультации психолога	Повышение мотивации к ЗОЖ и рефлексии
Просветительская и организационная работа с родителями	-лекции, семинары, консультации, по различным вопросам роста и развития ребёнка, и факторам, положительно и отрицательно влияющим на нарушение осанки; - организацию совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий лечебной физической культурой для подростков с нарушением осанки - организация для родителей консультаций психолога	Повышение мотивации к ЗОЖ и рефлексии

Примерный режим дня для подростков с нарушением осанки в образовательном учреждении. (при пятидневной рабочей неделе):

8-00 -8-40 – 1 урок

8-45-9-25 – 2 урок

10 минут – активная перемена

9-35-10-15- 3 урок

10-15-10-35 - второй завтрак

10-35-11-15 – 4 урок

11-15 -12-00 – прогулка

12-00-12-40 – 5 урок

12-45-13-35 – 6 урок

13-35-14-00 – обед

14-20 – 15-00 – 7 урок (2 раз в неделю ЛФК или физкультура)

15-10-16- 40 – внеурочная деятельность

Тематика консультаций психолога:

1. Психика и здоровье
2. Особенности психологии подросткового возраста
3. Причины подростковой девиантности
4. Взаимосвязь психоэмоционального состояния и осанки
5. Мой эмоции (психодиагностика)
6. Осанка и успеваемость.
7. Язык тела и мимики.
8. Релаксирующие упражнения.
9. Коррекция психоэмоционального состояния.
10. Внешние проявления настроения.

Тематика лектория для родителей:

1. Понятие о здоровье и ЗОЖ
2. Особенности подросткового возраста
3. Значение осанки. Особенности подростков с нарушением осанки.
4. Значение режима дня для подростков с нарушением осанки
5. Физическая культура и осанка
6. Питание и осанка.

Тематика часов здоровья для подростков с нарушением осанки:

1. Мои морфологические особенности
2. Мои функциональные особенности
3. Осанка. Методы диагностики осанки
4. Плоскостопие. Моя стопа
5. Составляю расписание своей жизни
6. Планирую питание
7. Диагностирую особенности моей психики
8. Отличное настроение и прекрасные эмоции
9. Изучаю приемы самомассажа
10. Особенности двигательного режима при моих индивидуально - типологических особенностях.

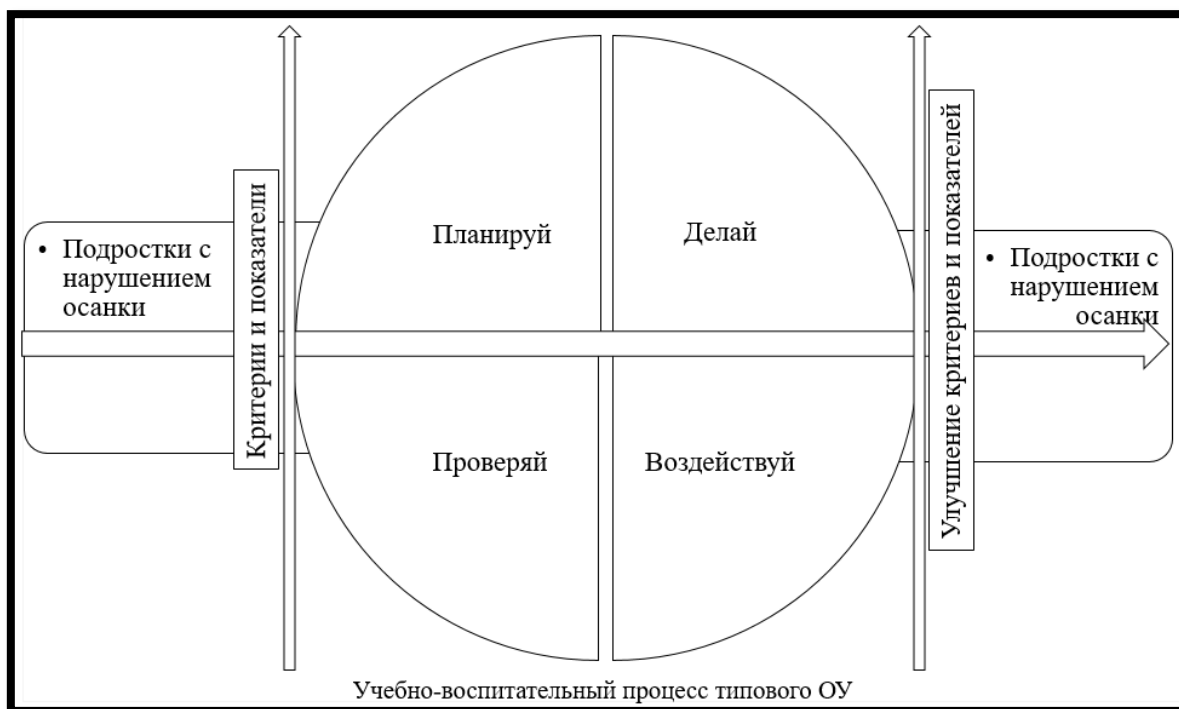


Рис.4. Схематическое представление системы управляемого здоровьесберегающего пространства.

На рисунке 4 представлена система управляемого здоровьесберегающего пространства, раскроем составляющие данной системы.

Планируй:

– инфраструктура образовательного учреждения, организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся, скорректированные образовательные программы, раздел «Работа с подростками с нарушением осанки» воспитательной работы, просветительская и организационная работа с родителями.

Делай:

– реализация комплекса мероприятий.

Проверяй:

– оценка критериев и показателей предложенными методиками.

Воздействуй:

– анализ эффективности функционирования здоровьесберегающей среды на основе данных показателей.

1.3. Модель управления здоровьесформирующей программой внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности младших школьников

На базе школы совместно с администрацией школы, узкими специалистами (учитель физкультуры, мед. работник, психолог и др.) и классными руководителями разработана модель управления здоровьесформирующей программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности младших школьников.

Базисными основами разработки модели управления выступили научные изыскания ученых в сфере психолого-педагогического сопровождения в рамках образовательной системы, направленной на раскрытие личностного потенциала с целью развития знаний, умений, ценностных ориентаций в здоровьесберегающей деятельности, готовности и способности заботиться о собственном здоровье.

Теоретико-методологической базой организации модель управления здоровьесформирующей программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности младших школьников стали:

- системный подход. В рамках данного подхода явление здоровье рассматривается как многомерный феномен индивида, образующей многоуровневое единство сложноорганизованной системы. Данный подход позволит нам создать программу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности " Вместе со спортом";

- личностно-ориентированный подход, позволивший определить возможность разработки основных направлений работы педагога с учетом личностных характеристик младших школьников;

- теория здравотворческого образования, которая раскрыта в трудах Г.К. Зайцева, Г.А. Кураева, Т.Н. Третьяковой, А.Г. Щедриной и др., предполагающего изменения ценностных установок на здоровьесбережение и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников;

- исследования, раскрывающие проблемы разностороннего развития личности в образовательном процессе (Ю.П. Бабанский,

В.К. Бальсевич, П.Ф. Каптерев, П.Ф. Лесгафт, И.Н. Семенов, К.Д. Ушинский и др.);

Схема модели управления здоровьесформирующей программой внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности младших школьников представлена на рисунке 1.

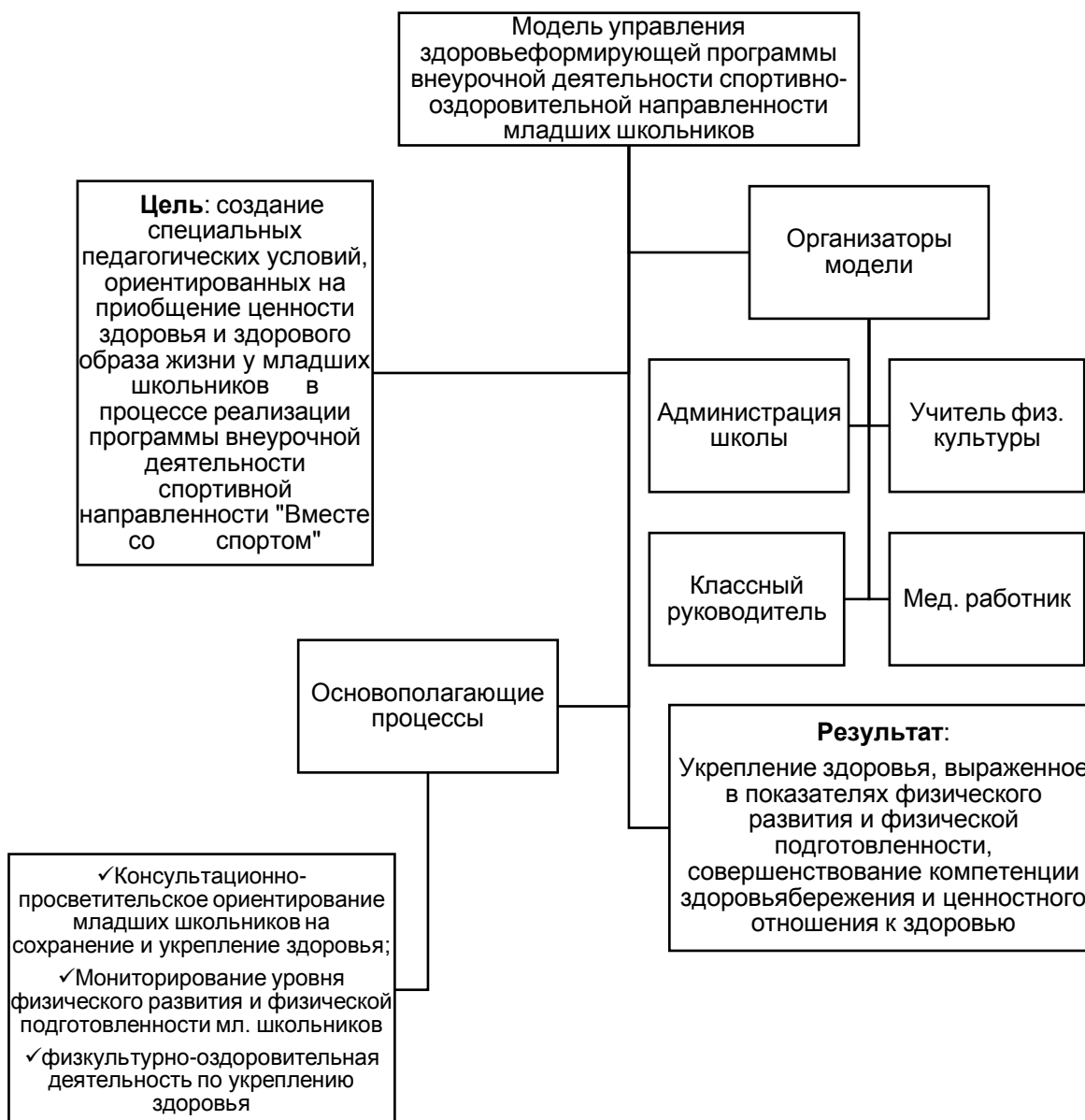


Рис. 1. Схема модели управления здоровьесформирующей программой внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности младших школьников.

Цель модели управления здоровьесформирующей программой внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной на-

правленности младших школьников: создание специальных педагогических условий, ориентированных на приобщение ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников в процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивной направленности "Вместе со спортом".

Задачи модели:

- корректировка управления образовательной организацией в рамках модели здоровьесформирующего образования внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование организации педагогического процесса, с использованием особых приемов, методов и средств на основе здоровьесбережения и здоровьесформирования;
- диагностирование состояния здоровья и отношения к проблеме здоровьесбережения и спорта у младших школьников.

Управление процессом здоровьесформирующей программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности младших школьников включает комплекс административных, педагогических воздействий с привлечением участников образовательного процесса в рамках их профессиональных компетенций.

Совершенствование компетентности здоровьесбережения у младших школьников определяет организационные изменения образовательной среды школы: первостепенной является деятельность административного блока школы по разработке и внедрению модели управления здоровьесформирования младших школьников.

Организационно-методические основы управления моделью

В рамках своих должностных обязанностей директор совместно с заместителями по научной и воспитательной работе организуют состав и обязанности рабочей группы по организации и управлению модели здоровьесформирующей программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности младших школьников. Оказывается, содействие при организации педагогического процесса, начиная с нагрузки педагогов, организации и курсов повышения квалификации и завершая мотивированием применения инновационных здоровьесберегающих приемов и средств в образовательном процессе и др.

Следующим этапом являются изменения в построении педагогического процесса, базирующегося на принципах здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности. Для реализации данного положения необходимым условием является разработка и внедрения здоровьесформирующей программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для младших школьников.

Рабочая группа, в составе которой обязательно должны присутствовать учитель физической культуры, медицинский работник, педагог-психолог и классный руководитель, распределяет функциональные обязанности по подготовке и реализации здоровьесформирующей программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности младших школьников.

Учитель физической культуры совместно с педагогом дополнительного образования разрабатывает здоровьесформирующую программу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности младших школьников "Вместе со спортом", соответствующую возрастным особенностям детей; проводит вводную диагностику, мониторинг.

В рамках данной модели роль классного руководителя сводится к организации внеурочной деятельности просветительской направленности в форме классных часов, проектной деятельности обучающихся и т.д. в ходе формирования ценностного отношения к своему здоровью, формированию и закреплению здоровьесберегающей компетенции у детей, а также закреплению работы педагогов, своевременного определения малой эффективности реализации программы с целью возможности коррекции программы и оптимизации программы; непосредственная работа с родителями или законными представителями обучающихся по содействию реализации программы в качестве активных участников спортивных мероприятий, а также созидательного механизма формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников вне границ школьной среды.

Медицинский работник в данной программе является специалистом, диагностирующим динамику морфофункционального статуса младших школьников, проводит консультационно-просветительскую работу по важности и значимости сохранения и укрепле-

ния здоровья, а также о способах и методах организации здорового образа жизни в современных условиях существования.

Педагог-психолог проводит диагностику ценностного отношения, консультирует педагогов и родителей по организации психологически комфортной и безопасной психологической среды, проводит консультационные мероприятия по важности здорового образа жизни, способах сохранения и оптимизации психического потенциала учеников.

Просветительская работа: информирование о здоровьесбережении, пропаганда и агитация здорового образа жизни, проведение психологических тренингов, воспитательных мероприятий, проектов.

Достижение реализации модели здоровьесбережения младших школьников возможно при проведении многоуровневого мониторинга, включающего диагностику психологического, медицинского, физического развития обучающегося. Результаты мониторинга выступают в качестве информационной основы для принятия управленческих решений и проектирования программы совершенствования уровня здоровья.

Результаты диагностических методик позволяют формировать индивидуальные заключения о функциональном состоянии организма, включающий соматический и психологический компоненты, и давать рекомендации по совершенствованию состояния морфофункционального и психологического здоровья младших школьников.

Далее целесообразно кратко охарактеризовать основные положения программы "Вместе со спортом" по укреплению здоровья младших школьников путем **внедрения спортивных мероприятий в систему внеурочной работы.**

Особенностью данной программы является реализация педагогической идеи формирования у младших школьников ценности здорового образа жизни и спорта в повседневной жизни.

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни и спорту в повседневной жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Участниками программы являются: учащиеся начальной школы (в частности 2-х классов) и их родители.

Основные цели и задачи программы

Цель программы

Создание для всех участников образовательного процесса условий, позволяющих сохранить и укрепить их здоровье, повысить присутствие спорта в повседневной жизни и сформировать культуру здорового образа жизни через проектную деятельность.

Задачи

1. Создать условия для обеспечения охраны здоровья, полноценного разностороннего физического развития у всех участников программы.

2. Заложить основы здорового образа жизни.

3. Выявить заинтересованные отношения обучающихся к конкретным видам спортивной деятельности и привлечь учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Методики, используемые при реализации программы:

- подвижные игры, направленные на развитие физической подготовленности младших школьников, проводимые два раза в неделю в рамках спортивно-оздоровительной направленности внеурочной деятельности. При удовлетворительных погодных условиях они проводятся на свежем воздухе, при неблагоприятных погодных условиях – на базе спортивного зала школы;

- спортивные конкурсы и мероприятия: Осенний кросс «За первенство школы», Легкоатлетическая эстафета, Первенство школы по гимнастике, Весёлые старты, спортивный праздник “Мама, папа, я – спортивная семья”, Первенство школы по лыжным гонкам, Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества (Массовые старты по военно-прикладным видам спорта), Праздник, посвящённый Международному женскому Дню (Упражнения с предметами, элементы современных танцев, игры, эстафеты), День здоровья), Соревнования по лёгкой атлетике, Первенство школы по футболу и др.;

- спортивные практикумы, где прорабатывается техника и методика спортивного совершенствования (1 раз в неделю).

1.4. Характеристика модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников

Для создания модели предложено теоретическое обоснование её необходимости, описание элементов модели, ее участников, входных критериев и результатов применения управленческой модели. Разработка модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников осуществлена при участии и контроле школьной администрации. Определен круг педагогов и профильных специалистов, принимающих участие в модели.

Методологическую основу модели культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников составили научные исследования ученых теоретиков и практиков в области организации и управления безопасностью образовательного пространства школы. Модель ориентирована не столько на организационные моменты, сколько на результирующие: направленность на раскрытие личностного потенциала по совершенствованию ценностных ориентаций, развитию знаевого компонента и компетенций по безопасности жизнедеятельности старшеклассников.

Теоретико-методологическая основа модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников.

Анализ научно-методической и исследовательской литературы по изучаемой проблеме позволил из множества существующих подходов определить те, которые совершенствуют уровень культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников:

- основополагающий подход в нашей модели – системно-деятельностный подход, суть которого заключается в построении конкретной синергетически обусловленной деятельности участников. Ключевым аспектом данного подхода выступают межличностные формы взаимодействия в процессе образовательной деятельности обучающихся, направленных на изменение педагогического процесса с целью совершенствования компетенции безопасной жизнедеятельности обучающихся старших классов;

- второй подход в применяемой модели – аксиологический – он предполагает развитие и изменения ценностных ориентаций и установок на безопасный и здоровый образ жизни старшеклассников, формирование культуры безопасной жизнедеятельности через

совершенствование знания и практических умений школьников;

- компетентностный подход, раскрывающий требования Федерального образовательного стандарта в области безопасной жизнедеятельности обучающихся, – нацелен на формирование ответственности за личную и социальную безопасность, ценностное отношение к своему здоровью и жизни; обеспечение безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; понимание необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, убеждение в необходимости безопасного и здорового образа жизни и т.д.;

- личностно ориентированный подход отражает необходимость учета личностных индивидуальных особенностей обучающихся при совершенствовании, а, возможно, и коррекции компетенции безопасности жизнедеятельности. Подход базируется на знаниях личностной сферы старшеклассников, обуславливающих проявление черт безопасной или виктимной личности, учитывающих привычки, склонности и мотивацию;

Теоретические и концептуальные положения организации управления и воспитания культуры безопасности жизнедеятельности обучающихся проанализированы и обобщены в работах В.А. Цейко, Н.Н. Новиковой, В.Н. Мошкина, И.В. Абакумовой, С.В. Абрамовой, Н.П. Абаскаловой, И.А. Голубевой, Л.Н. Гориной и многих др.

Организационно-методическая база управления моделью

Наглядное обобщение организационной основы представлено в виде схемы модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников (рис. 3).

Обобщенная структура модели:

- цель модели – создание особых педагогических условий по формированию культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников;

- задачи – конкретизированные тактические и оперативные действия и компоненты разных блоков модели;

- содержательные компоненты – конкретный перечень участников образовательного процесса, форм, методов и средств образования;

- результат модели - формируемые качества личности школьников, видов деятельности, определяющих компетентность в сфере безопасной жизнедеятельности.

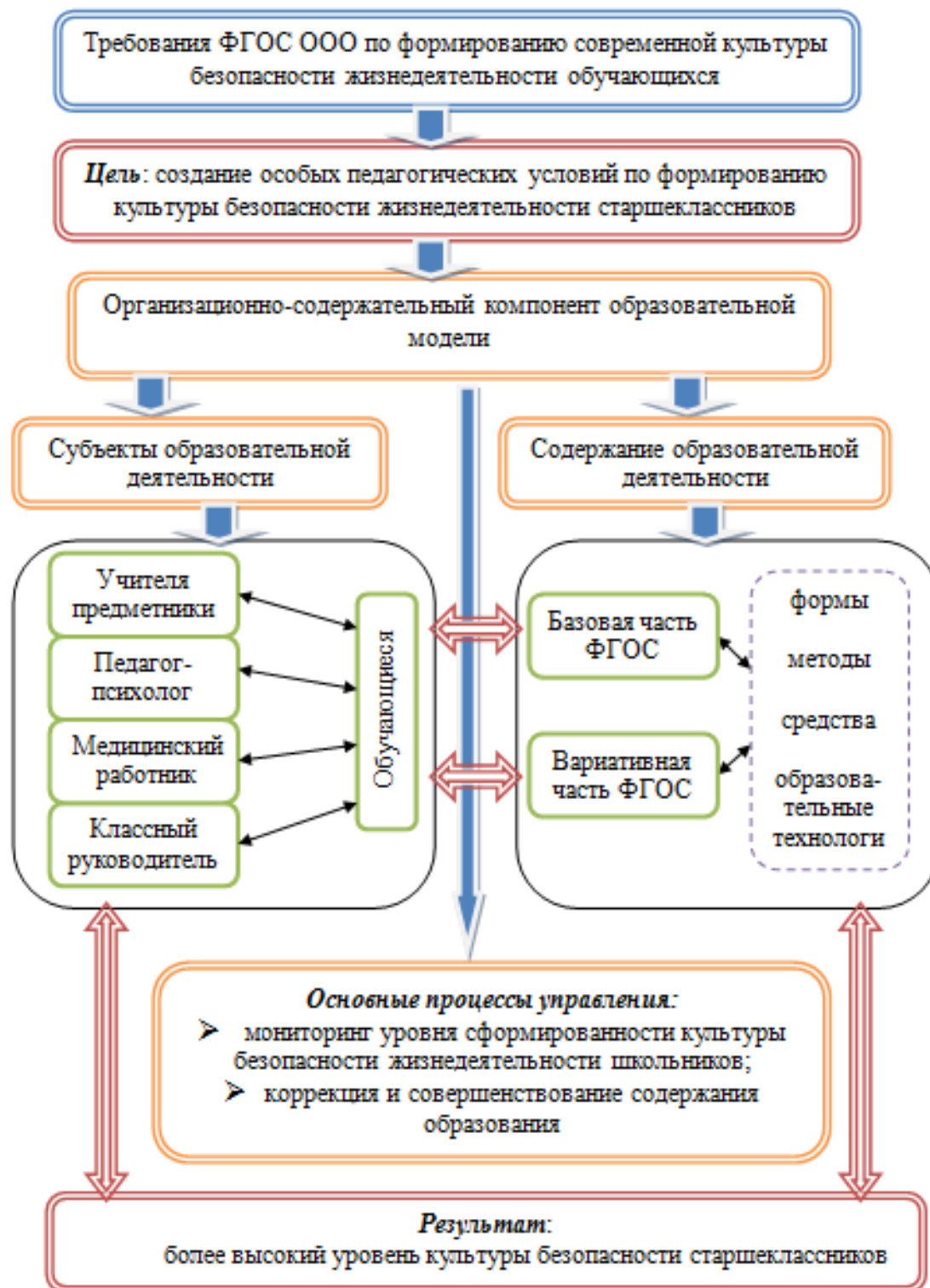


Рис. 3. Схема модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников.

Первостепенной задачей реализации вышеобозначенной модели является осознание необходимости организационных преобразований образовательной среды школы. Администрация школы участвует в разработке и реализации модели и подготавливает нормативно-правовое обеспечение педагогического эксперимента, финансовое, техническое и средовое обеспечение. Обозначает участников и координаторов педагогического эксперимента, участвует в разработке программы мониторинга изучаемого феномена, определяет ключевые критерии успешности реализации модели в условиях реальной педагогической среды.

Так, в частности директор совместно с заместителями по научной и воспитательной работе определяют состав и обязанности рабочей группы по организации и модели. Оказывається содействие при организации педагогического процесса, определяя учебную и внеучебную нагрузки педагогов и специалистов, содействует повышению квалификации, а также использованию инновационных личностноориентированных образовательных технологий и приемов.

Осуществляется коррекция учебно-образовательного процесса с учетом требований ФГОС ООО и целей модели: изменения в календарно-тематическом планировании, формах, методах и средствах обучения по формированию культуры безопасности жизнедеятельности не только в рамках профильных курсов основ безопасности жизнедеятельности, но также и других учебных дисциплин; обосновываются формы и методы вариативной части содержания образования по формированию культуры безопасности жизнедеятельности у обучающихся старших классов.

Вторая задача модели определяет функции и обязанности участников рабочей группы: учителей ОБЖ, физической культуры, биологии, химии, физики, классный руководитель, педагог-психолог, медицинский работник.

Источником отбора, структурирования и реализации в образовательном процессе содержания культуры безопасности жизнедеятельности, формируемой у школьников в учебном процессе, выступают требования ФГОС.

Обязательным является методическое отражение модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников в образовательных программах, учебных дисципли-

линах. Последующая реализация образовательной программы формирования культуры безопасности в учебном процессе, отражающей конкретные виды деятельности педагога и обучающихся, определенного учебного материала, педагогических приемов и средств образования, ориентированных на формирование культуры безопасности (качеств личности школьников, знаний и умений обучающихся): развитие мотивации к самосовершенствованию, самоконтроля, профилактику виктимности и адекватного поведения, формирование системы ценностей и мировоззрения, а также знаний о рисках и опасностях и способах их минимизации или избегания, готовности к безопасности жизнедеятельности

Факторы опасности жизни человека непрерывно изменяются, поэтому в процессе обучения невозможно подготовить обучающихся ко всем видам рисков и угроз среды. Важно интегрированное обучение и воспитание основам безопасности на уроках ОБЖ и других учебных дисциплин, способствующих присвоению культуры безопасности: ценностей, знаний, норм, традиций, заключенных в науке, искусстве, идеологии, мифологии, религии, спорте; теоретическим и эмпирическим знаниям о безопасности. Важным является вопрос трансляции культуры безопасности через опыт деятельности в опасных, экстремальных, чрезвычайных и критических ситуациях лиц специализированных профессий.

Среди средств и форм формирования культуры безопасности в нашей модели определены:

- творческие проекты;
- дидактические игры;
- проблемные ситуации (ситуационные задачи / дозированные и контролируемые реальные опасные ситуации);
- спортивные игры и соревнования, в том числе общешкольные игры военно-патриотической и спортивно-оздоровительной направленности (Зарница, Марафон здоровья, Мама-Папа-Я — спортивная семья и др.);
- инновационные технологии формирования готовности к преодолению экстремальных ситуаций;
- психологические тренинги и консультации;
- работа со специализированным оборудованием и техническими средствами;

- экскурсионные программы на предприятия МЧС, полицию, травматологию и др.

Третьей задачей модели является необходимость диагностирования в педагогическом процессе имеющегося у школьников уровня культуры безопасности жизнедеятельности. Построение образовательных программ и применение образовательных технологий по формированию умений и навыков безопасной жизнедеятельности, совершенствование взглядов и убеждений школьников, а также профилактика виктимности и деструктивного поведения должны базироваться на учете имеющегося уровня культуры безопасности.

Важным аспектом является диагностика динамики изменению уровня культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников, необходимой для коррекции образовательной траектории при не достижении результатов управленческой модели.

Глава 2. Разработка программ формирования культуры здоровья и здорового образа жизни в контексте ФГОС

2.1. Программа по здоровьесбережению в начальной школе

Введение

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «Состояние полного физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека – тема актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 60% зависит от образа жизни, на 20% – от экологии, на 10% – от медицинского обслуживания и на 10% на него влияют все другие факторы.

За последние десятилетия уровень здоровья детей, как отмечает ряд авторов, неуклонно снижается: по статистике 80-85% детей школьного возраста имеют плохое здоровье. Уже при поступлении в первый класс первая группа здоровья отмечается только у 12-15 процентов учащихся. К четвертому классу число практически здоровых детей резко снижается [16].

Отсюда следует, что необходима системная профилактическая работа по формированию здоровой среды, здорового образа жизни, согласно программе организации внеурочной деятельности младших школьников по направлению «Проектная деятельность», является механизмом интеграции обеспечения полноты и цельности содержания программ по предметам, расширяя и обогащая его. Проектная деятельность является обязательной и предусматривает участие в ней всех учащихся класса в познавательной деятельности.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач образования.

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. В стандартах второго поколения идея здоровьесбережения учащихся проходит «красной нитью».

Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями.

Детское здоровье нуждается в новых подходах. Наряду с профилактикой требуется совершенствование системы первичной диагностики состояния здоровья и разработка специальных методов ее осуществления. Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная: ребенок должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Сложившаяся система образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни, школа не имеет опыта ведения систематической работы по формированию привычек здорового образа жизни учащихся. Между тем доказано, что основным направлением профилактики заболеваний населения является работа по формированию здорового образа жизни. Международный опыт показывает, что в структуре факторов, определяющих здоровье, равно как и болезни, более 50 % приходится на образ жизни человека [27].

Целью данной программы является обеспечение школьников здоровьем за период обучения в школе путём создания необходимых условий.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

– применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности;

- привлечение родителей к решению вопросов оздоровления детей;
- организация активного спортивного досуга детей;
- формирование у ребёнка чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- организация здоровьесберегающей среды.

Участниками программы являются: учащиеся школы (начальная школа) возраст 7-11 лет и их родители, медицинские работники.

Программа «Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе» рассчитана на период с 2018 года по 2019г.г., учитывает своеобразие контингента учащихся школы, условий, возможностей и перспектив работы по данной проблеме.

Механизмы реализации проекта:

1. В реализации проекта участвуют педагог, работающий в классе; медицинский работник, родители.

2. Реализация программы осуществляется в ходе нескольких этапов:

1 этап – проектно-мобилизационный

Сроки реализации: октябрь 2018 г.

Его основной задачей является создание условий для успешной реализации проекта. Данный этап включает в себя:

- изучение литературы и материалов интернет по использованию здоровьесберегающих технологий;
- изучение современных технологий новаторов, обобщение их педагогического опыта;
- определение стратегии и тактики деятельности.

2 этап – практико-преобразовательный

Сроки реализации: ноябрь 2018 г.

Предполагает организацию деятельности по реализации целей и задач программы. Она предусматривает следующие направления работы:

- проведение первичной диагностики уровня здоровья учащихся с помощью медработника;
- применение здоровьесберегающих технологий на уроках;
- создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми школьными службами;

- выполнение всех принятых санитарно-гигиенических норм и требований;
- оптимизация учебного процесса с целью преодоления негативных факторов и отрицательных воздействий на здоровье ребенка;
- совершенствование применения технических средств и методик мониторинга здоровья детей, обеспечивающих индивидуальную оптимизацию педагогических технологий и нагрузок;
- работа с родителями.

3 этап – рефлексивно-обобщающий

Сроки реализации: март 2018 г.

Предполагает организацию и анализ деятельности по реализации проекта, а также проведение диагностики при выходе из начальной школы с целью дальнейшего сохранения и укрепления здоровья.

Формы работы с медработником в процессе реализации проекта:

- мониторинг здоровья учащихся при обучении в начальной школе;
- взаимодействие в процессе профилактики заболеваний.

Формы работы с учащимися:

- беседы, классные часы на тему здоровьесбережения, (по плану классного руководителя);
- динамические паузы во время уроков(1-2 мин);
- подвижные игры во время перемены;
- гимнастика для глаз во время уроков(1-2 мин);
- дыхательная гимнастика во время уроков(1-2 мин);
- пальчиковая гимнастика во время уроков(1-2 мин);
- организация спортивных праздников (1 раз в четверть).

Формы работы с родителями учащихся:

- родительские собрания на темы сохранения и укрепления здоровья;
- лекторий для родителей;
- проведение совместных спортивных праздников;
- индивидуальные консультации;
- помощь в озеленении класса.

Урочная деятельность:

- строгое соблюдение режима школьных занятий;

- построение уроков с учётом работоспособности детей;
- использование средств наглядности;
- смена видов учебной деятельности;
- обязательное выполнение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- применение дидактических игр, физкультминуток, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика;
- работа в группах и парах.

Внеурочная деятельность:

- занятость в кружках и секциях;
- экскурсии, походы;
- дни здоровья, спортивные праздники.

Рабочий план реализации проекта:

- контроль проведения утренней зарядки (ежедневно в 8ч 15мин);
- озеленение класса растениями выделяющими фитонциды (герань), очищающими воздух (хлорофитум);
- проведение «Дня здоровья» (2 раза в год);
- привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных мероприятий;
- катание на лыжах, санках, коньках (период зима);
- посещение бассейна;
- беседы по профилактике простудных заболеваний;
- организация рационального питания.

Примерные занятия родительского лектория:

- 1 «Режим дня школьника».
- 2 «Как преодолеть двигательный голод».
- 3 «Закаливание ребёнка в семье».
- 4 «Телевидение и дети».
- 5 «Как помочь нашим детям быть здоровыми».
- 6 «Компьютер - друг или враг?».

Принципы оздоровительной работы:

- сознательности и активности (высокая степень самостоятельности, инициативы, творчества);
- наглядности;
- систематичности и последовательности;
- принцип «Не навреди!»;

- принцип повторения (выработка динамических стереотипов);
- постепенности (преемственность одной ступени с другой);
- доступности и индивидуализации;
- непрерывности;
- принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих;
- стиль учителя – быть примером в осуществлении здорового образа жизни.

Таблица 2.

Ресурсы и формы организации деятельности

Место проведения	Время проведения	Форма организации
Школа	Первая половина учебного дня	Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры
Спортплощадка школы, спортзал, бассейн, катание на лыжах	Вторая половина учебного дня	Прогулки, экскурсии, физкультурные праздники, спортивные кружки и секции
Лес, парки, спортплощадки	Вторая половина учебного дня. Выходные	Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность
Учреждения дополнительного образования.	Вторая половина учебного дня. Выходные	Детские спортивные секции и кружки
Школьные оздоровительные лагеря.	Каникулы	Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.
Спортплощадка школы	Выходной день	День Здоровья – Праздник Спорта

Таблица 3.

Показатели результативности программы
по здоровьесбережению в начальной школе

Воспитательный	Развивающий	Учебный
<p>Учащиеся понимают: здоровье – важный показатель благополучия человеческой жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • здоровье – одна из ценностей человеческого бытия; • каждый человек ответственен за свое здоровье; • сохранение и приумножение здоровья требует определенных знаний о нем; • безопасное поведение связано с приобретением определенных умений 	<p>Учащиеся характеризуют</p> <ul style="list-style-type: none"> • признаки физического и душевного здоровья; • называют основные правила личной и общественной гигиены; • объясняют, как можно передать свои знания о здоровье другим людям (дать совет или оказать практическую помощь) 	<p>Учащиеся узнают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • что здоровье свойство их организма; • о здоровье физическом и душевном; • теоретические и практические знания, которые они приобрели, можно использовать для сохранения и укрепления физического и духовного здоровья

Прогнозируемый результат:

- сформированность у детей стойкой установки на здоровый образ жизни;
- овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях: овладение культурно-гигиеническими навыками, навыками безопасного поведения в окружающей действительности;
- сформированность представлений о необходимости заботиться о своем здоровье;
- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения.

Результатом практической деятельности по программе «Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе» можно считать следующее:

- сохранение здоровья учащихся;
- повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение активности учащихся в спортивных и оздоровительных мероприятиях класса, школы, города;
- рациональное использование свободного времени;
- высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья детей.

Ниже представлена рабочая программа курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» (начальное общее образование) (направление: спортивно-оздоровительное) срок реализации рабочей программы – 4 года

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1. Личностные результаты обучающихся 1–4 классов (с учётом национальных, региональных и этнокультурных особенностей)

1 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- наличие внешней мотивации к познанию основ гражданской идентичности в аспекте формирования потребности введения здорового образа жизни;
- выступление в роли наблюдателя и исполнителя заданий учителя;
- наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме;
- наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром;
- действия согласно установленным учителем правилам;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены.

Смыслообразование:

- осознание себя в роли первоклассника;

– наличие внешних (в том числе игровых) и внутренних мотивов учебной деятельности.

Нравственно-этическая ориентация:

– сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников;

– способность учитывать интересы и чувства других людей;

– осознание ответственности за результаты учебной деятельности;

– освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения;

– освоение правил общения в классном коллективе;

– способность быть доброжелательным.

2 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

– проявление желания участвовать в гражданских акциях, связанных с мотивацией на ведение здорового образа жизни;

– проявление желания изучать культуру своего народа в аспекте формирования навыков здорового питания;

– демонстрация творчества в проявлении ценностных установок;

– демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым;

– проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов;

– выбор позиции, основанной на нормах нравственности;

– сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, правил личной гигиены, а также правил обращения с электро- и газовыми приборами.

Смыслообразование:

– принятие социальной роли школьника;

– преобладание внутренней учебной мотивации над внешней.

Нравственно-этическая ориентация:

– сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов; доброжелательность в отношении к одноклассникам, членам семьи;

- принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности;
- планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения;
- информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- уважительное отношение к продуктам художественной деятельности (музыкальной, литературной);
- усвоение норм общения в классе и в повседневных ситуациях;
- умение выстроить собственное бесконфликтное поведение.

3 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- принятие самостоятельных решений при осуществлении выбора действий;
- осознанное соблюдение норм нравственного поведения;
- соблюдение экокультурных норм поведения в социоприродной среде;
- демонстрация умения анализа ситуаций и формулирования логических выводов, рассуждений;
- сформированность культуры безопасного поведения в общественных местах, представлений о возможностях сохранения и укрепления собственного здоровья и оказания первой медицинской помощи при переломах, вывихах, термических травмах.

Смыслообразование:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие познавательных и социальных мотивов учебной деятельности.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к истории и культуре своего народа в области физической культуры и спорта;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

- самостоятельность в осуществлении учебной и информационной деятельности;
- осуществление творческой деятельности, установка на результат, уважение продуктов деятельности других людей;
- информированность о профессиях, представленных в родном краю, стране; понимание значимости этих профессий для человека, семьи, социума;
- способность выражать своё отношение к продуктам художественной деятельности (музыкальной, литературной);
- способность взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в привычных ситуациях;
- умение не создавать конфликтов и разрешать некоторые спорные вопросы.

4 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- сформированность ценностей многонационального российского общества;
- сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- сформированность уважительного отношения к собственной семье, её членам, традициям;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Смыслообразование:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов в аспекте потребности ведения здорового образа жизни;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе

представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

1.2. Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.2.1. Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– делать сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться в разнообразии способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь, текстов);

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, диалогической форме коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

– с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

– определять тему и главную мысль текста;

– делить тексты на смысловые части, составлять план текста;

– вычленять содержащиеся в тексте основные события, устанавливать их последовательность, упорядочивать информацию по заданному основанию;

– сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2–3 существенных признака;

– понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение, характеризовать явление по его описанию, выделять общий признак группы элементов).

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;

– работать с несколькими источниками информации;

– сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;

– соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;

– формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.

Работа с текстом: оценка информации

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– высказывать оценочные суждения и свою точку зрения опрочитанном тексте;

– оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста, определять место и роль иллюстративного ряда в тексте.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– сопоставлять различные точки зрения;

– соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ, выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

– технологии ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке, набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

– сканировать рисунки и тексты.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты);

– описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;

– собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

– редактировать тексты, изображения, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

– пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль, использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида, следовать основным правилам оформления текста;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера, составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

– заполнять учебные базы данных.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

– грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию, критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

- готовить и использовать презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера, составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

- пользоваться основными средствами телекоммуникации;

- участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

5. Формирование ИКТ-компетентности обучающегося:

5.1. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером:

- умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ.

5.2. Обработка и поиск информации:

- умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования;

- умение редактировать тексты, изображения, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей;

- умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете.

5.3. Создание, представление и передача сообщений:

- умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

- умение создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста.

Объём рабочей программы курса составляет 135 часов и рассчитан на 4 года обучения (1 класс – 33 часа, 2–4 класс – 34 часа в год). Занятия проводятся из расчёта 1 час в неделю на площадках компьютерного класса и других специализированных кабинетов (лабораторий), школьной библиотеки.

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Реализация рабочей программы предполагает включение обучающихся в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально-значимая, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная.

Занятия курса внеурочной деятельности проводятся в форме бесед, рассказов, игр и игровых ситуаций, кукольных театров, экскурсий, весёлых спортивных стартов, олимпиад, конкурсов. Обучающимся предлагается участвовать в конкурсе рисунков, плакатов. Они могут стать режиссёрами и актёрами видеороликов, агитбригад и т. д.

Особое внимание уделяется использованию проектной деятельности совместно с родителями обучающихся.

Педагогам предлагается использовать предложенный материал как конструктор для отбора содержания и составления тематического планирования. Количество часов можно изменять, темы варьировать по годам обучения. Темы, выделенные курсивом, можно добавлять на реализацию курса.

Физическое воспитание младших школьников, процесс формирования у них здорового образа жизни предполагает усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической культуры, наличие у детей первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни, интереса к физическому развитию, спорту, отказ от курения и употребления наркотиков посредством включения *в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально значимая деятельность, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная*, которые предполагают:

– начальное самоопределение младших школьников в сфере здорового образа жизни (организация исследований, обмена мнениями учащихся о здоровье человека, биологических основах деятельности организма, различных оздоровительных системах и

системах физических упражнений для поддержания здоровья, традициях физического воспитания и здоровьесбережения в культуре народов России, Челябинской области и других стран);

- предоставление школьникам возможностей предъявления сверстникам индивидуальных достижений в различных видах спортивных состязаний, подвижных играх, демонстрация успехов деятельности спортивных и туристической секций;

- предъявление примеров ведения здорового образа жизни из жизни жителей Челябинской области (олимпийские чемпионы, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья);

- ознакомление обучающихся с основами ведения здорового образа жизни, физической культуры, с народными играми Южного Урала, со спортивно-оздоровительной инфраструктурой ближайшего социума;

- включение младших школьников в санитарно-просветительскую деятельность и пропаганда занятий физической культурой в ходе детско-родительских и семейных соревнований;

- организация сетевого партнёрства учреждений здравоохранения, спорта, туризма, общего и дополнительного образования;

- коллективные прогулки, туристические походы ученического класса;

- фотовыставки, конкурсы видеороликов, индивидуальные странички в социальных сетях, индивидуальные странички на специальном школьном сайте, посвящённом здоровью;

- дискуссии и беседы по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, труда и отдыха, питания, сна, о субъективном отношении к физической культуре);

- разработка учащимися памяток и информационных листовок о нормативно-правовом обеспечении права граждан на сохранение здоровья, о возможностях получения медицинской помощи, об отечественной системе медицинского страхования;

- выступление перед учащимися младших классов по вопросам заботы о собственном здоровье, истории международного и отечественного спорта;

- совместные праздники, турпоходы, спортивные соревнования для детей и родителей;

- ведение «Индивидуальных дневников здоровья» (мониторинг – самодиагностика состояния собственного здоровья).

1 класс (33 ч)

Вводное занятие. Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности в первом классе.

Раздел «Я и мой мир»

Человек. Мир эмоций и чувств человека. Любой человек индивидуален, он имеет своё мнение, свои чувства. Настроение плохое и хорошее. Почему я говорю добрые слова? Люди должны принимать и уважать каждого человека. Как надо вести себя в школе? От чего зависит настроение в школе, как его улучшить? Мода и школьные будни. Как связаны мода и школьная форма? Мой внешний вид – залог здоровья. Почему грамотно подобранная одежда может сохранить здоровье человека? Что необходимо учитывать, когда на улице жара или лютая стужа?

Формы организации: беседа, выставка рисунков, практическая работа, кукольный театр – постановка мини-пьес, представление театра мод.

Виды деятельности:

- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила;
- наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны;
- пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности; передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы;
- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно. Формулировать несложные выводы, основываясь на тексте. Находить аргументы, подтверждающие вывод;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Раздел «Моё здоровье в моих руках»

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Для чего нужно умываться и купаться? Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей? Почему мы бодем? Почему мы простужаемся? Простейшие способы закаливания, которые может соблюдать каждый. Кто и как предохраняет нас от болезней? Прививки, для чего они нужны.

Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Кто нас лечит? Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Вредные привычки в жизни первоклассника, что мы о них знаем.

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, экскурсия.

Виды деятельности:

- пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения; осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;
- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила;
- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информаци-

онными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Раздел «Охрана жизни человека»

Опасности рядом: дома, в школе, на улице. Правила безопасного поведения на улице, знакомство с неизвестными людьми и активные подвижные игры. Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре. Дорожные знаки, которые должны знать все. Вредные и полезные растения. Как правильно вести себя на воде.

Формы организации: беседа, практическая работа, самостоятельная работа, экскурсия.

Виды деятельности:

- выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, в природной среде;
- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила;
- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Раздел «Путешествие в страну Спортландия»

Весёлые переменки (занимательные подвижные игры, в которые можно играть на школьной перемене). Осанка – это краси-

во (учимся правильно ходить и сидеть, как правильно поднимать тяжести). Разучиваем комплекс утренней зарядки. Народные подвижные игры.

Формы организации: беседа, спортивные и народные подвижные игры, практические спортивные упражнения, самостоятельная работа.

Виды деятельности:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- ориентироваться в важнейших для страны и личности событиях и фактах прошлого и настоящего, оценивать их возможное влияние на будущее, приобретая тем самым чувство исторической перспективы;

- наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны;

- участвовать в беседе, задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

2 класс (34 ч)

Вводное занятие. Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности во втором классе.

Раздел «Я и мой мир»

Что мы знаем о здоровом образе жизни. Основные правила ведения здорового образа жизни. Вредные привычки в жизни человека, какие опасности они таят. Светофор здорового питания, вредная и здоровая пища. Культура питания, ценные продукты. Этикет. Правила поведения в школьной столовой, дома, в гостях,

сервировка стола, правила поведения за столом и т. д. Я хозяин своего здоровья (проект с родителями).

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, экскурсия, защита проекта.

Виды деятельности:

- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила;

- наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны;

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;

- формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Раздел «Моё здоровье в моих руках»

Как сохранять и укреплять свое здоровье. Первые признаки «нездоровья». Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. Лесная аптека. День семейного здоровья «Будьте здоровы».

«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление, правила выполнения домашних заданий.

Как защитить себя от болезни (выставка рисунков).

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, экскурсия, выставка рисунков.

Виды деятельности:

- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила;

- наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны;

- пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения; осознанно соблюдать правила рационального питания и личной гигиены;

- пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы;

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информаци-

онными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Раздел «Охрана жизни человека»

Шалости и травмы. Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения. Правила обращения с режущими, колющими предметами, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Что надо знать об электрическом токе. Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами. Предосторожность при общении с животными. Первая помощь при укусах собак, кошек, насекомых, змей.

Вредные микробы. Как избежать отравлений. Признаки отравления, кишечные расстройства, срок годности продуктов питания.

Формы организации: беседа; самостоятельная работа, практические занятия.

Виды деятельности:

- выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях;

- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила;

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером

для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Раздел «Путешествие в страну Спортландия»

Спорт в жизни человека. Ими гордится Челябинская область. «Спорт. Спорт. Спорт» (игра по станциям, знакомство с видами спорта, экскурсии в спортивные школы). Подвижные игры народов Урала.

Олимпиада наших спортивных достижений (игра по станциям).

Формы организации: беседа, игра по станциям, подвижные спортивные игры, экскурсия.

Виды деятельности:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила;

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

3 класс (34 ч)

Вводное занятие. Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности в третьем классе.

Раздел «Я и мой мир»

Правила поведения в обществе. Чувства человека: добро, зло, зависть, жадность, честность, совесть. Конфликт. Что такое конфликтная ситуация в общении. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли драка решить проблему. Что является причиной несдержанности, как воспитать в себе сдержанность. Капризы, как к ним относятся окружающие люди. Драться или не драться. Учись держать себя в руках или «О правилах доброго тона» (проектная работа с родителями). Вредные привычки. Курить – здоровью вредить.

Формы организации: беседа, защита проекта, практические занятия.

Виды деятельности:

- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила;
- пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы;
- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;
- формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его

основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Раздел «Моё здоровье в моих руках»

Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды. Техника безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, что можно и чего нельзя. Строение глаза, почему падает зрение. Освещённость на рабочем месте. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером. «Моё здоровье в моих руках» (проектная работа с родителями).

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, практические занятия, экскурсия.

Виды деятельности:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы;
- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила;
- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

- Подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты). Описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ.

Раздел «Охрана жизни человека»

Безопасное колесо. Велосипед и правила вождения. Что такое тепловой удар, что происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин. Как остановить кровотечение. Игра по станциям («Не зная броду, не суйся в воду»).

Формы организации: беседы, практические занятия, игра по станциям.

Виды деятельности:

- выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях;

- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила;

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Раздел «Путешествие в страну Спортландия»

Спорт. Виды спорта. Мои спортивные достижения. Весёлые старты («Мой класс – моя команда!»).

Формы организации: веселые старты, беседа, экскурсия.

Виды деятельности:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила;

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

4 класс (34 ч)

Вводное занятие. Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности в четвертом классе.

Раздел «Я и мой мир»

Характер человека. Темперамент человека. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение.

Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим.

Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Опасная дружба.

Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит. Невидимые враги человека, которые мешают ему жить (проектная работа).

Формы организации: беседа, защита проекта, практические занятия.

Виды деятельности:

- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила;

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;

- формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы,

опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Раздел «Моё здоровье в моих руках»

Опорно-двигательная система. Мышцы. Моё дыхание. Как работает сердце. Кровь. Ходьба и её значение для двигательной активности. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Конкурс агитационных листов.

Формы организации: беседа, практические занятия, выставка агитационных листов.

Виды деятельности:

- пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения, осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;
- пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы;
- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила;
- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;
- формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты). Описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ.

Раздел «Охрана жизни человека»

«Класс не лица, ребята, и запомнить это надо!» – конкурс агитбригад. День здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?».

Формы организации: конкурс-фестиваль, игра по станциям.

Виды деятельности:

- выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях;

- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила;

- формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (ми-

ни-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Раздел «Путешествие в страну Спортландия»

«В здоровом теле – здоровый дух» (конкурс видеороликов). «Весёлая спортивная школьная страна», сами организуем и проводим весёлые старты для обучающихся первых классов.

Формы организации: веселые старты, конкурс видеороликов.

Виды деятельности:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, наблюдениями за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Таблица 4.

Тематическое планирование теоретического курса программы

№ п/п	Разделы, темы	К-во часов
1	2	3
1 класс		
<i>Я и мой мир</i>		13
1.	Вводное занятие. Человек и его мир чувств. Мир эмоций и чувств.	2
2.	Настроение плохое и хорошее, почему я говорю добрые слова.	2

Продолжение табл. 4.

1	2	3
3.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	2
4.	Мода и школьные будни.	1
5.	Мой внешний вид – залог здоровья. Представление театра мод.	4
6.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Защита семейного проекта «Мой режим дня».	2
Моё здоровье в моих руках		6
1.	Личная гигиена. Почему мы болеем.	1
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней. Иммунитет.	1
3.	Кто нас лечит.	1
4.	Я прививок не боюсь, если надо уколюсь.	1
5.	Ещё раз о лекарствах. Лечебные учреждения, какие бывают врачи.	1
6.	Вредные привычки. Не грызи ногти.	1
Охрана жизни человека		7
1.	Опасности рядом (игра по станциям).	2
2.	Красный, жёлтый, зелёный.	2
3.	Вредные и полезные растения.	2
4.	Как правильно вести себя на воде.	1
Путешествие в страну Спортландия		7
1.	Весёлые и здоровые переменки.	2
2.	Осанка – это красиво.	1
3.	Выше, быстрее и сильнее (комплекс утренней зарядки).	1
4.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	2
5.	Народные подвижные игры.	1
Итого		33
2 класс		
Я и мой мир		10
1.	Вводное занятие Что мы знаем о ЗОЖ (игра по станциям).	2
2.	Вредные привычки в жизни человека, какие опасности они таят.	2
3.	Этикет. Культура питания. Ценные продукты.	2
4.	Светофор здорового питания (игра по станциям).	2
5.	Я хозяин своего здоровья (проект с родителями).	2

Продолжение табл. 4.

1	2	3
Моё здоровье в моих руках		9
1.	Как сохранять и укреплять свое здоровье. Первые признаки «нездоровья».	1
2.	Сон и его значение для здоровья человека.	1
3.	Закаливание в домашних условиях.	1
4.	Лесная аптека.	1
5.	День семейного здоровья «Будьте здоровы».	2
6.	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление, правила выполнения домашних заданий.	1
7.	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков).	2
Охрана жизни человека		8
1.	Шалости и травмы.	2
2.	Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения.	1
3.	Чтобы ножик не порезал.	1
4.	Что надо знать об электрическом токе.	1
5.	Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами.	1
6.	Собака бывает кусачей...	2
Путешествие в страну Спортландия		7
1.	Спорт в жизни человека. Ими гордится Челябинская область.	1
2.	Спорт. Спорт. Спорт (игра по станциям, знакомство с видами спорта, экскурсии в спортивные школы).	2
3.	Подвижные игры народов Урала.	2
4.	Олимпиада наших спортивных достижений. Игра по станциям.	2
Итого		34
3 класс		
Я и мой мир		10
1.	Вводное занятие. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность (кукольный спектакль).	1
2.	Давайте разберёмся вместе – драться или не драться.	1
3.	Учусь держать себя в руках или о правилах доброго тона.	2
4.	Вредные привычки. Курить – здоровью вредить.	1
5.	В гостях у Мойдодыра, защита видеопроекта (съёмка видеоролика о здоровом образе жизни).	5

Продолжение табл. 4.

1	2	3
Моё здоровье в моих руках		7
1.	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером.	2
2.	Как сохранить глаз зорким. Освещённость на рабочем месте. Как правильно выбрать настольную лампу.	1
3.	Проект «Моё здоровье в моих руках».	4
Охрана жизни человека		10
1.	Безопасное колесо.	2
2.	Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении.	2
3.	Первая помощь при переломах, вывихах, растяжении связок.	2
4.	Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин.	2
5.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	2
Путешествие в страну Спортландия		7
1.	Спорт. Виды спорта.	3
2.	Мои спортивные достижения.	2
3.	Весёлые старты «Мой класс – моя команда».	2
Итого		34
4 класс		
Я и мой мир		10
1.	Вводное занятие. Характер человека и его поведение.	2
2.	Могу ли я сделать больно близкому человеку...	2
3.	Дружба. Как выбрать друга.	2
4.	О детском одиночестве и о путях его преодоления.	2
5.	Опасная дружба. Невидимые враги человека, которые мешают ему жить (проект).	2
Моё здоровье в моих руках		9
1.	Опорно-двигательная система. Мышцы.	2
2.	Моё дыхание.	1
3.	Как работает сердце. Кровь.	1
4.	Ходьба и её значение для двигательной активности.	1
5.	Кожа. Профилактика кожных заболеваний.	2
6.	Конкурс агитационных листов за ЗОЖ.	2

1	2	3
Охрана жизни человека		7
1.	«Класс не улица ребята, и запомнить это надо!» – конкурс агитбригад.	5
2.	День здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» Весёлые старты, съёмка видеороликов.	2
Путешествие в страну Спортландия		8
1.	«В здоровом теле — здоровый дух» – конкурс видеороликов.	5
2.	«Весёлая спортивная школьная страна», весёлые старты.	3
Итого		34

2.2. Программа формирования мотивации культуры здорового образа жизни

Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения и развития в школьном возрасте. Основными факторами, негативно влияющими на здоровье, являются: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия. Наиболее благоприятный для формирования мотивации культуры здорового образа жизни младший школьный возраст. Это один из главных этапов становления здоровья и формирования навыков безопасности, а также физического и психического статуса, на котором закладываются основы здорового образа жизни. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Начальная школа должна взять на себя первостепенную роль в формировании мотивации культуры здорового образа жизни учащихся, сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Актуальность проблемы повышения мотивации здорового образа жизни младших школьников обусловлена задачами повышения культуры здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ. Проблемы мотивации характерны для работы начальной школы. Слабая ориентировка при обучении и воспитании на личностные особенности ученика (единые учебные и

воспитательные планы, единообразие заданий, ориентация обучения на высокий уровень усвоения изучаемых предметов) выражается в слабой сформированности мотивов здорового образа жизни. Педагогами и психологами всё чаще отмечается значительный рост числа детей, имеющих или приобретающих «мотивационный вакуум». Это явление часто обусловлено тем, что для значительной части учащихся предъявляемый школой уровень требований оказывается недостижимым как вследствие индивидуальных физиологических особенностей, так и ввиду отсутствия интереса к его достижению.

Проблема формирования мотивации в младшем школьном возрасте определяется тем, что именно в период обучения ребёнка в начальной школе, когда необходимость в безопасном и здоровом образе жизни еще не сформирована, важно создать предпосылки формирования мотивации. К концу обучения в начальной школе необходимо придать мотивации определённую форму, то есть сделать её устойчивым личностным качеством ученика. Также внутренняя мотивация к осуществлению здорового образа жизни является личностным универсальным учебным действием (УУД), формировать УУД педагог обязан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Мотив - побудитель деятельности, складывающийся под влиянием условий жизни человека и определяющей направленность его активности.

Мотивационная готовность к формированию культуры здорового образа жизни складывается из:

- положительных представлений о здоровом образе жизни;
- желание вести здоровый образ жизни;
- сформированной позиции здоровой личности.

Цель программы: создать условия организации воспитания и обучения, которые способствуют повышению уровня мотивации формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников, формированию психически здорового, социально-адаптированного человека, обладающего ценностным отношением к своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой средствами рациональной организации учебной и внеучебной деятельности,

просветительской работы, использования здоровьесберегающих технологий.

Задачи программы:

- формировать мотивы необходимости ведения здорового образа жизни;
- способствовать удержанию внутренней позиции ученика;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных факторов на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать у обучающихся основы безопасности жизнедеятельности.

Поставленные задачи рассматриваются как единый комплекс, т.к. только целостное воздействие на личность ребенка может привести к устойчивому позитивному изменению (или формированию определенных психологических компонентов).

Программа формирования мотивации культуры здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей, запросов семьи и родителей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков, и всего населения страны в целом;

- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребёнок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

Наиболее эффективным путём формирования мотивации культуры здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном уч-

реждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Принципы построения программы:

- принцип позитивности - создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества;
- принцип целостности развития - усиливает значение всех прошлых этапов жизни в позитивном ключе, организует целостность самосознания и личности ребенка, помогает строить позитивное будущее;
- принципа индивидуального подхода - максимальный учет психологического своеобразия и индивидуального опыта каждого ребенка;
- принцип развития и саморазвития личности - активизация творческих возможностей, способности к самопознанию и самосовершенствованию, саморегуляции.

Формы работы:

- групповые занятия;
- индивидуальная работа: включает в себя исходную (в начале года) и контрольную (в конце года) диагностику мотивации к здоровому образу жизни. Ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в составлении коррекционной программы и в консультировании родителей и педагогов;
- работа с родителями детей - участников программы предусматривает анкетирование родителей;
- просветительскую работу с родителями в форме лекций, семинаров - практикумов и круглых столов;
- индивидуальную консультативную работу.

Принципы проведения занятий:

- системность подачи материала;
- наглядность обучения;
- цикличность построения занятия;
- доступность;
- проблемность;
- развивающий и воспитательный характер учебного материала.

Мотивационный компонент представлен в занятиях в виде:

- игрового преподнесения заданий;
- создания положительного образа школьника;
- подкрепление положительного отношения к школе;
- закрепления образцов ролевого поведения;
- формирования чувства уверенности в роли ученика.

О результативности проведенных занятий можно судить по следующим критериям:

- возрастающий интерес к выполнению заданий для ребенка;
- увеличение заинтересованности в специальных упражнениях на развитие учебных склонностей;
- повышение уровня активности участников занятий, проявляющийся в желании сотрудничества;
- повышение уровня заинтересованности в проведении совместных дел взрослого и ребенка.

Мотивационно готовым к формированию здорового образа жизни является ребенок, у которого в сформированном виде наблюдаются черты зрелой "внутренней позиции", прежде всего характерные для нее мотивы, которые проявляются в следующих симптомах:

- ребенок хочет вести здоровый образ жизни и переживает при отсутствии такой возможности;
- он осознает пользу ведения здорового образа жизни;
- сформирована широкая полимотивация ведения здорового образа жизни;
- сила мотивов достаточна для преодоления трудностей;
- сформирована устойчивая иерархия мотивов, в которой доминируют социальные мотивы ведения здорового и безопасного образа жизни;
- ребенок свободно вербализует мотивы, объясняет смысл ведения здорового образа жизни, то есть обнаруживает высокую степень осознания мотивационной сферы. Именно внутренняя мотивация, ее настрой являются определяющим моментом успешного формирования культуры здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

- повышение мотивационной готовности школьников к ведению здорового образа жизни;
- сформированность «внутренней позиции ученика»;

– возникновение эмоционально - положительного отношения к здоровому образу жизни»

– новый уровень самосознания.

Результаты диагностического обследования мотивации формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников на конец учебного года показывают, что проводимая работа с детьми дает положительные результаты, следовательно, программа занятий является эффективной.

Мотивация оказывает самое большое влияние на продуктивность формирования культуры здорового образа жизни.

- мотивация является особо важным и специфичным компонентом образовательной деятельности;
- через мотивацию педагогические цели быстрее превращаются в психические цели обучаемых;
- через мотивацию формируется определённое отношение учащихся к формированию здорового образа жизни и осознаётся его ценностная значимость для личностного развития;

Формирование мотивации формирования здорового образа жизни в школьном возрасте без преувеличения можно назвать одной из центральных проблем современной школы, делом общественной важности. Ее актуальность обусловлена обновлением содержания обучения, постановкой задач формирования у школьников активной жизненной позиции в отношении здорового образа жизни.

Процесс повышения мотивации формирования здорового образа жизни у младших школьников будет эффективнее, если педагоги и психологи в своей работе будут использовать разнообразные формы, приёмы и методы и будут учитывать следующие факторы, влияющие на формирование мотивации: ситуация успеха, сказкотерапия, эмоциональная атмосфера, разнообразные приёмы работы, дифференцированный подход и др.

Содержаниеработы в начальных классах по формированию культурыздорового образа жизни

Учёба (урочная деятельность)

Изучение материала и выполнение учебных заданий по знакомству со здоровым образом жизни и опасностями, угрожающими здоровью людей.

Физкультура – овладение комплексами упражнений, разнообразными навыками двигательной активности, спортивных игр, а также понимание их смысла, значения для укрепления здоровья.

Окружающий мир– устройство человеческого организма, опасности для здоровья в поведении людей, питании, в отношении к природе, способы сбережения здоровья

Технология – правила техники безопасности.

Получение опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы;

– осмысленное чередование умственной и физической активности в процессе учёбы;

– регулярность безопасных физических упражнений, игр на уроках физкультуры, на переменах и т.п.;

– образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнёрстве ученика и учителя (проблемный диалог, продуктивное чтение, технология оценивания учебных успехов – правила «самооценка», «право отказа от текущей отметки, право передачи контрольных работ» и т.п.), – обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.

После уроков (внеурочная деятельность)

Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (мероприятий):

– спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. с родителями);

– занятия в спортивных секциях;

– туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);

– классные часы, беседы,

– коллективно-творческие дела

– экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;

– встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни (путешественники, любители активного отдыха), сумевшими сохранить хорошее здоровье в сложной ситуации (преклонный возраст, травма и т.п.), с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами.

Общественные задачи (внешкольная деятельность)

- опыт ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды;
 - соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;
 - составление и следование здоровьесберегающему режиму дня – учёбы, труда и отдыха;
 - организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе;
 - отказ от вредных для здоровья продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких;
- противодействие (в пределах своих возможностей) курению в общественных местах, пьянству, наркомании.

Структура системной работы по формированию культуры здорового образа жизни на ступени начального общего образования.

Системная работа на ступени начального общего образования по формированию культуры здорового образа жизни представлена в виде взаимосвязанных блоков:

- по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры;
- рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы;
- реализации дополнительных образовательных программ;
- просветительской работы с родителями (законными представителями).

Таблица 5.

Направление формирования культуры здорового образа жизни

Здоровьесберегающая инфраструктура	Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся	Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	Реализация дополнительных образовательных программ	Просветительская работа с родителями(законными и представителями)
------------------------------------	--	---	--	---

Тематика здоровьесберегающих бесед для обучающихся начальной школы(в соответствии со спецификой изучаемых предметов):

- режим дня;
- правильная посадка за партой;
- личная гигиена, уход за телом;
- уход за зубами;
- закаливание;
- классная комната;
- двигательная активность;
- рациональный отдых;
- предупреждение простудных заболеваний;
- физический труд и здоровье;
- как сохранить хорошее зрение;
- предупреждение травм и несчастных случаев;
- общее понятие об организме человека;
- чем человек отличается от животного;
- роль витаминов для роста и развития человека;

Основные формы работы во внеурочной деятельности:

- индивидуальное консультирование психологом;
- конкурсы;
- семейные праздники;
- практические и учебные игры;
- викторины;
- заочные путешествия;
- экскурсии;
- презентации;
- проекты;
- утренники;
- занимательные беседы;
- оздоровительные минутки;
- встречи с инспектором ГИБДД и т.д.

Таблица 6.

Планируемые результаты формирования культуры
здорового образа жизни

Направление	Планируемый результат
1	2
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	<p>1. У обучающихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.</p> <p>2. Обучающиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека.</p> <p>3. Обучающиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.</p> <p>4. Обучающиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.</p> <p>5. Обучающиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</p> <p>6. У обучающихся будут сформированы индивидуальные навыки здорового образа жизни, а также убеждения о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье.</p>
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения	Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
Рациональная организация образовательного процесса	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения.

1	2
Организация физкультурно-оздоровительной работы	1. Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях). 2. Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.
Реализация дополнительных образовательных программ	Эффективное внедрение в систему работы ОУ программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.
Просветительская работа с родителями	Эффективная совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

2.3. Программа "Проектирование здоровьесберегающего пространства в условиях информационно-образовательной среды"

Программа проектирования здоровьесберегающего пространства в условиях информационно-образовательной среды школы обеспечивает сохранение и укрепление здоровья учащихся посредством формирования положительной мотивационной готовности ребенка школьного возраста к здоровому и безопасному образу жизни путем проектной деятельности.

В последние годы отмечается значительное ухудшение всех показателей состояния здоровья детей и молодежи. Причинами заболеваний является ухудшение социально-экономической обстановки, обострение проблем рационального питания, снижение уровня здоровья родителей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогиче-

ских и медицинских знаний, здорового образа жизни, ценности спорта в повседневной жизни.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач образования [50].

Программа организации внеурочной деятельности младших школьников по направлению «проектная деятельность» является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программ по предметам, расширяя и обогащая его. Проектная деятельность является обязательной и предусматривает участие в ней всех учащихся класса в познавательной деятельности.

Актуальность проектной деятельности сегодня осознается всеми. ФГОС нового поколения требует использования в образовательном процессе технологий деятельностного типа, методы проектно-исследовательской деятельности определены как одно из условий реализации основной образовательной программы начального общего образования. Современные развивающие программы начального образования включают проектную деятельность в содержание различных курсов и внеурочной деятельности.

Актуальность программы обусловлена и ее методологической значимостью. На сегодняшний день информационно-образовательная среда создает условия для получения качественного образования. Информационно-образовательная среда рассматривается как важнейшее условие и одновременно средство реализации ФГОС: информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой.

В процессе реализации Программы в условиях информационно-образовательной среды осуществлялись:

- информационно - методическая поддержка образовательного процесса;
- планирование образовательного процесса и его ресурсного обеспечения;
- мониторинг и фиксация хода и результатов образовательного процесса;

- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностноориентированный, деятельностный подходы.

Особенностью данной Программы является реализация педагогической идеи формирования у школьников ценности здорового образа жизни и спорта в повседневной жизни.

В этом качестве Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- непрерывность дополнительного образования как механизма полноты и целостности образования в целом;
- развития индивидуальности каждого ребенка в процессе социального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- системность организации учебно-воспитательного процесса;
- раскрытие способностей и поддержка одаренности детей;
- формирование отношения к ценности здорового образа жизни.

Основные понятия:

Проекты различных направлений служат продолжением урока и предусматривают участие всех учащихся в клубной работе, отражаются на страницах учебников, тетрадей для самостоятельных работ и хрестоматий.

Метод проектов – педагогическая технология, цель которой ориентируется не только на интеграцию имеющихся фактических знаний, но и приобретение новых (порой путем самообразования).

Метод проектов – организация обучения, при которой учащиеся приобретают знания в процессе планирования и выполнения практических заданий-проектов.

Проект – буквально «брошенный вперед», т.е. прототип, прообраз какого-либо объекта или вида деятельности. **Проект учащегося** – это дидактическое средство активизации познава-

тельной деятельности, развития креативности и одновременно формирование определенных личностных качеств, которые ФГОС 2010г. определяет как результат освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни и спорту в повседневной жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Участниками программы являются: учащиеся школы (в частности 5-х классов) и их родители.

Программа «**Проектирование здоровьесберегающего пространства в условиях информационно-образовательной среды**» учитывает своеобразие контингента учащихся школы, условий, возможностей и перспектив работы по данной проблеме.

Основные цели и задачи программы

Цель программы: поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха. Реализуется в условиях информационно-образовательной среды современного образовательного учреждения.

Задачи:

- **воспитательная:** формирование культуры здоровья у каждого ребёнка, в каждой семье, воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;

- **обучающая:** для детей – подбор материала для обучения детей нормам здорового образа жизни, развития задатков и склонностей к различным видам спорта, формирования и совершенствования двигательных навыков; для педагогов – знакомство с принципами построения здоровьесберегающих технологий, критериями здоровьесберегающих уроков, признаками комфортности и дискомфорта на уроке, практическими приёмами работы по здоровьесберегающим технологиям.

Научно-методические основы разработки программы - это современные технологии образования и воспитания обучающихся (в частности проектная технология), направленные на формирование культуры здорового образа жизни.

Методики, используемые при реализации программы:

- классные часы, беседы;
- использование готовых тематических презентаций;
- родительские собрания;
- выпуск газет, плакатов;
- просмотр тематических видеофильмов;
- экскурсии;
- спортивные конкурсы и мероприятия;
- спортивные практикумы.

Этапы реализации программы

Организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни осуществляется в три этапа.

Таблица 7.

Этапы реализации программы

Этап	Содержание
Первый	Анализ состояния и планирование работы учителя по данному направлению
Второй	Организация работы учителя по данному направлению (на 5-х классах)
Третий	Реализация программы (на 5-х классах)

Ожидаемые результаты реализации программы

- **повышение культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся;**
- стимулирование внимания школьников (а также их родителей) к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни и рациональной двигательной активности;
- использование всех возможностей пропаганды здорового образа жизни.

Содержание программы

Работа над проектом предваряется необходимым этапом – работой над темой, в процессе которой детям предлагается соби-

рать самую разную информацию по общей теме. При этом учащиеся сами выбирают, что именно они хотели бы узнать в рамках данной темы. При дальнейшей работе над проектами составленная общая энциклопедия или картотека может служить одним из основных источников информации по теме.

Предлагаемый порядок действий:

- знакомство группы (класса) с темой;
- выбор подтем (областей знания);
- сбор информации;
- выбор проектов;
- работа над проектами;
- презентация проектов.

Учитель выбирает общую тему или организует ее выбор учениками. Критерием выбора темы может быть желание реализовать какой-либо проект, связанный по сюжету с какой-либо темой.

При выборе подтемы учитель не только предлагает большое число подтем, но и подсказывает ученикам, как они могут сами их сформулировать.

Классические источники информации— энциклопедии и другие книги, в том числе из школьной библиотеки. Кроме того, это видеокассеты, энциклопедии и другие материалы на компакт-дисках, рассказы взрослых, экскурсии.

Под рассказами взрослых понимаются не только рассказы родителей своим детям, но и беседы, интервью со специалистами в какой-то сфере деятельности, в том числе и во время специально организованных в школе встреч специалистов с детьми.

Возможные экскурсии – это экскурсии либо в музеи, либо на действующие предприятия. Кроме того, взрослые могут помочь детям получить информацию из Интернета. После того как собраны сведения по большей части подтем, учитель констатирует этот факт, напоминает запоздавшим о необходимости поторопиться и обсуждает с детьми, какие проекты (поделки, исследования и мероприятия) возможны по итогам изучения темы.

Творческими работами могут быть, например: рисунок, открытка, поделка, скульптура, игрушка, макет, рассказ, считалка, загадка, концерт, спектакль, викторина, КВН, газета, книга, модель, костюм, фотоальбом, оформление стендов, выставок, доклад, конференция, электронная презентация, праздник и т.д.

Дети сами выбирают тему, которая им интересна, или предлагают свою тему. Учитель не принуждает детей, он должен иметь в виду, что ребята, которые не участвуют в этом проекте, могут принять участие в следующем.

Удачные находки во время работы над проектом желательно сделать достоянием всего класса, это может повысить интерес и привлечь к работе над проектом других ребят.

Каждый проект должен быть доведен до успешного завершения, оставляя у ребенка ощущение гордости за полученный результат. После завершения работы над проектом детям нужно предоставить возможность рассказать о своей работе, показать то, что у них получилось, и услышать похвалу в свой адрес. Хорошо, если на представлении результатов проекта будут присутствовать не только другие дети, но и родители.

Таблица 8.

Создание здоровьесберегающей среды посредством проектной деятельности в условиях информационно-образовательной среды

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Работа над проектом " Как сохранить здоровье" с целью формирования отношения к здоровьесбережению, развитию мотивации	В течение года	Классные руководители
2	Обеспечение учебно-методической литературой учащихся, источниками информации	в течение учебного года	Классные руководители
3	Защита четвертных проектов	в конце четверти	Классные руководители
4	Предзащита проектов	в течение учебного года	Классные руководители
5	Защита годовых проектов - публичная презентация. Проект по созданию программы здоровьесбережения в школе	в конце года	Классные руководители

Методическое обеспечение программы

Проекты отличаются друг от друга:

- **результатом:**

- рисунок, открытка, поделка, скульптура, игрушка, макет, рассказ, считалка, загадка, концерт, спектакль, викторина, КВН, газета, книга, модель, костюм, фотоальбом, оформление стендов, выставок, доклад, конференция, электронная презентация, праздник и т.д.;

- **числом детей:**

- индивидуальная деятельность (получаемый продукт — результат работы одного человека); в дальнейшем персональные изделия могут быть объединены в коллективный продукт (например, выставка работ учащихся);

- работа в малых группах (поделки, коллажи, макеты, подготовка конкурсов и викторин и т. д.);

- коллективная деятельность (концерт или спектакль с общей подготовкой и репетициями, одна большая общая поделка, видеофильм с участием всех желающих детей в какой-либо специализации и т. д.);

- **продолжительностью** (от нескольких часов до нескольких месяцев);

- **числом этапов и наличием промежуточных результатов** (например: при подготовке спектакля в качестве отдельного этапа можно выделить подготовку костюмов);

- набором и иерархией ролей;

- соотношением времени выполнения действий в школе и вне школы;

- необходимостью привлечения взрослых.

Дети свободно могут выбирать, в каком из проектов, предложенных учителем, они будут участвовать. Для обеспечения свободы и расширения поля выбора рекомендуется предлагать разные по своим характеристикам проекты (длительные и краткосрочные, индивидуальные, групповые и коллективные и т. д.).

Кроме того, если известно, что кто-то из детей умеет делать что-то конкретное, можно привязать этот проект к теме и предоставить ребенку возможность проявить себя в том, что он хорошо умеет делать.

При распределении ролей в проектах, помимо собственно пожеланий детей, учитель руководствуется известными способностями учащихся и их психологическими особенностями.

Каждый проект должен быть доведен до успешного завершения и оставить у ребенка ощущение гордости за полученный результат. Для этого в процессе работы над проектами учитель помогает детям соизмерять свои желания и возможности. После завершения работы над проектом надо предоставить учащимся возможность рассказать о своей работе, показать то, что у них получилось, и услышать похвалу в свой адрес. На представлении результатов проекта присутствуют не только другие дети, но и родители. Если проект долгосрочный, то в нем выделяются промежуточные этапы, по результатам которых дети получают положительное подкрепление.

Например, при подготовке кукольного спектакля можно устроить презентацию сделанных кукол-персонажей. Некоторые проекты являются как бы самопрезентующимися — это спектакли, концерты, живые газеты и т. д. Презентацию проектов, завершающихся изготовлением моделей, макетов, поделок, организуют специальным образом.

Проект — это самостоятельная творческая работа, от идеи до её воплощения выполненная под руководством учителя. С проектом как видом работы учащиеся знакомятся на уроке, но выполнение его осуществляется и во внеурочное время.

Базовая основа для выполнения творческого проекта: достаточные знания и умения (техничко-технологические, художественные, математические, естественно-научные и др.) и составляющие творческого мышления, которые осваиваются и формируются, в первую очередь, на уроках.

Результат проектной деятельности — лично или общественно значимый продукт: изделие, информация (доклад, сообщение), комплексная работа, социальная помощь.

Проекты по содержанию могут быть технологические, информационные, комбинированные. В последнем случае учащиеся готовят информационное сообщение и иллюстрируют его изготовленными ими макетами или моделями объектов. По форме Проекты могут быть индивидуальные, групповые (по 4–6 человек) и коллективные (классные). По продолжительности проекты бывают краткосрочные и долгосрочные. Разница заключается в объёме вы-

полненной работы и степени самостоятельности учащихся. Чем меньше дети, тем больше требуется помощь взрослых в поиске информации и оформлении проекта. В качестве проектных заданий предлагаются конструкторско-технологические, а также художественно-конструкторские задачи, включающие и решение соответствующих практико-технологических вопросов; задания, связанные с историей создания материальной культуры человечества.

Выполнение проекта складывается из трёх этапов: разработка проекта, практическая реализация проекта, защита проекта. Наиболее трудоёмким компонентом проектной деятельности является первый этап – интеллектуальный поиск. При его организации основное внимание уделяется наиболее существенной части – мысленному прогнозированию, созданию замысла (относительно возможного устройства изделия в целом или его части, относительно формы, цвета, материала, способов соединения деталей изделия и т.п.) в строгом соответствии с поставленной целью (требованиями). В процессе поиска необходимой информации ученики изучают книги, журналы, энциклопедии, расспрашивают взрослых по теме проекта. Здесь же разрабатывается вся необходимая документация (рисунки, эскизы, простейшие чертежи), подбираются материалы и инструменты.

Второй этап работы – это материализация проектного замысла в вещественном виде с внесением необходимых корректировок или практическая деятельность общественно полезного характера.

Главная цель защиты проектной работы – аргументированный анализ полученного результата и доказательство его соответствия поставленной цели или требованиям, поэтому основным критерием успешности выполненного проекта является соблюдение в изделии (деятельности) требований или условий, которые были выдвинуты в начале работы. Ученики делают сообщение о проделанной работе, а учитель, руководя процедурой защиты проектов, особо следит за соблюдением доброжелательности, тактичности, проявлением у детей внимательного отношения к идеям и творчеству других.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Аудиоколонки;
- Видеопроектор;
- Персональный компьютер;

- Принтер;
- Экран.

2.4. Комплексная программа коррекции психоэмоционального состояния подростков с использованием тхэквондо

Программа составлена по итогам анализа уже доступных в интернете программ авторов-составителей О.В.Петровой, С.А. Гаркуша, Н.Ч.Ли, Ли Чун Сик, Е.А. Козельской, Д.А. Владимирец, Т. А. Костиной, С.Л. Бердник

Отличие нашей программы от предложенных ранее заключается в том, что предлагаем комплексный подход к решению проблемы психоэмоционального состояния подростков. Комплексный подход предусматривает проектирование педагогических систем с многоаспектным контекстом деятельности.

В комплексной программе учитывали следующие аспекты: получение знаний о психоэмоциональном состоянии, организация взаимодействия с родителями и сверстниками, занятия тхэквондо как видом спорта. Нами выделены следующие блоки: когнитивный, социально-адаптивный, физкультурно-оздоровительный

Нормативно-правовая база:

– Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. №1008;

– Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям ДОО: СанПин 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.;

– Концепция развития дополнительного образования детей, принятая Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;

– Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Цель программы: скорректировать психоэмоциональное состояние подростков с использованием возможностей образовательной среды во внеурочной деятельности.

Форма организации. Дополнительная образовательная программа реализуется во внеурочной деятельности в образовательном учреждении. Формы организации зависят от содержания реализуемых блоков программы.

Когнитивный блок предполагает 10 теоретических занятий по темам программы.

Социально-адаптационный блок предполагает проведения четырех занятий родительского лектория, два родительских собрания, один спортивный праздник, соревнования по тхэквондо в январе и мае, лекцию о мастерах боевых искусств, фестиваль спорта.

Физкультурно-оздоровительный блок предполагает следующую организацию. Одно из условий – наличие тренера по тхэквондо. Для участия в программе необходимо пройти медицинскую комиссию и получить справку- допуск.

Занятия по программе организованы в подростковых группах, наполняемость групп зависит от блока программы и вида деятельности, на занятиях по тхэквондо наполняемость в подгруппах 10 человек. Продолжительность занятий обучения по тхэквондо составляет 4 академических часа в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа в день.

Таблица 9.

Структура теоретических занятий когнитивного блока

Этап занятия	Теоретическое занятие	
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
1	2	3
Организационный	Знакомство с темой занятия, мотивация	Оценивают актуальность и значимость темы
Повторение	Актуализация имеющихся знаний Методы: фронтальная беседа, игровой методы.	Принимают участие в беседе. Участвуют в коллективной игре «Знатоки», игре «правда или неправда»

Окончание табл. 9.

1	2	3
Изучение нового материала	Изучение нового материала с использованием методов: объяснение, работа в группах, выполнение проекта.	При объяснении играют в игру «Коварные вопросы для взрослых», выполняют групповой проект или каждая группа выбирает из материалов учителя информацию для своей части группового проекта.
Рефлексия	Ответы на вопрос о том, что мы знаем	Личностная оценка полученных знаний.

Методы работы на занятиях:

- словесные (беседа, рассказ, дискуссия, проблемное изложение, фронтальный опрос);
- наглядные (демонстрация модели или вида работы; изучение схемы и пр.);
- проектный (практическая работа; подборка материала и т.д.).

Проектный метод является ведущим. В результате создается проект определенного назначения.

Социально-адаптивный блок предполагает мероприятия для обучающихся и родителей. Это родительский лекторий, родительские собрания, спортивные праздники, посещение тренировок по тхэквондо и соревнований, фестиваль боевых искусств, лекции об известных мастерах боевых искусств.

Таблица 10.

Организация занятий социально-адаптивного блока

Вид организации занятия	Основное требование к организации занятий	Предполагаемый результат
1	2	3
Родительский лекторий	Родительский лекторий организуется четыре раза в год. На лекции приходят родители подростков, занимающихся по программе.	Получить родителям необходимую научно-обоснованную информацию об особенностях развития и психоэмоционального состояния подростков. Научиться объективно оценивать поведе-

Окончание табл. 10.

1	2	3
	Два занятия предполагают лекционную форму проведения, два занятия проходят в виде беседы.	ние подростка, Видеть проблемы и объективно их решать.
Родительское собрание	Проводится два раз в год	Решить в родителями организационные вопросы по реализации программы, спланировать совместные мероприятия
Соревнования по тхэквондо	Проводятся два раза в год: в январе и мае.	Приглашаются обучающиеся и родители. Задача соревнований: стимулировать формирование волевых качеств, вызвать интерес к единоборствам, снять психоэмоциональное напряжение
Лекция о мастерах боевых искусств	Один раз в год, участвуют родители и обучающиеся по программе	Освещаются теоретические вопросы об истории развития единоборств, мастерах боевых искусств, духовно-нравственных установках. Барак Обама, Стивен Сигал, Джессика Альба, Вилли Нельсон
Фестиваль боевых искусств	Проводится один раз в год на базе школы боевых искусств	Приглашаются обучающиеся по программе. Основная задача – популяризация видов единоборств.
Спортивный праздник	Проводятся два раза в год	Приглашаются обучающиеся по программе и родители. Цель в пропаганде здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительный блок предполагает занятия по тхэквондо 2 раза в неделю по 2 часа в группах по 10 человек

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет на 25 человек;
- мультимедиа оборудование;
- спортивный зал.

Для занятий тхэквондо необходимо оборудовать даянг размерами 12 на 12 м. Собирают даянг из отдельных матов толщиной не менее 2,5 см без впадин и выступов между матами. Чтобы предохранять тхэквондистов от травм и ушибов, вокруг даянга (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 2,5 см.

Рабочая часть даянга обозначается раскладкой красных секций, внешняя зона красных секций (размер 10 на 10).

Две противоположные стороны даянга по продольной оси зала должны иметь метку расположения тхэквондистов перед началом и в конце боя. Одна отмечается красной полосой, другая – синей.

Инвентарь для тхэквондо предполагает 5–6 мешков различной формы и веса. Так, по мешку-«гиганту» (диаметр – 1,5 м, а высота – до 1,8 м)

могут одновременно наносить удары 3–4 тхэквондиста. На внутренний металлический стержень конусообразного и цилиндрического мешков ТУ 6233-63 надеваются мягкие эластичные шайбы.

В тренировках используется также пневмогидравлический мешок ТУ 3040-65, состоящий из прочной резиновой камеры цилиндрической формы, чехла и оболочки такой же формы, которая наливается водой. Он удобен для нанесения сильных ударов во всех периодах подготовки и особенно перед соревнованиями. Также в достаточном количестве должны быть защитные протекторы, шлемы, лапы и подушки.

Снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Тхэквондисты носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В зале должны быть: длинная скамейка, доска

объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

Содержание программы

Когнитивный блок программы предполагает изучение теоретического материала по проблемам подросткового возраста: Анатомо-физиологические особенности подростков. Изменения в строении и функционировании организма. Особенности полового созревания. Психоэмоциональное развитие подростков. Особенности питания в подростковом возрасте. Особенности кожи в подростковом возрасте. Гигиена в подростковом возрасте. Стресс и психоэмоциональное состояние. Способы преодоления стресса. Физическая культура как средство коррекции психоэмоционального состояния. Многообразие средств физической культуры. Тхэквондо как средство физической культуры. История тхэквондо. Морально-этические нормы в тхэквондо.

Социально-адаптивный блок предполагает мероприятия для обучающихся и родителей. Это родительский лекторий, родительские собрания, спортивные праздники, посещение тренировок по тхэквондо и соревнований, фестиваль боевых искусств, лекции об известных мастерах боевых искусств.

Физкультурно-оздоровительный блок предполагает привлечение детей к систематическим занятиям тхэквондо, формировать у детей культуры здорового образа жизни, формирование навыков общей и специальной физической подготовки в соответствии по тхэквондо. Итого 120 часов

Таблица 11.

Тематическое планирование занятий по тхэквондо

№	Тема	Краткое содержание	К-во часов
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка в тхэквондо	Упражнения с гантелями, упражнения на растяжку	5

1	2	3	4
2.	Тренировка ударов ногами	<p>АПЧУК – основание пальцев ступни. В таэквон-до удары ногой часто наносятся основанием пальцев ступни.</p> <p>БАЛЬНАЛЬ – ребро стопы. Считается основным атакующим средством. Эта часть стопы применяется для ударов, направленных в сторону</p> <p>БАЛЬНАЛЬ ДУН – обратное ребро стопы. Используется для атаки и защиты</p> <p>ДВИТКУМЧИ – пятка. Используется область подошвы пятки, как правило, при ударах ногой назад. Возможно применение и в защите.</p> <p>БАЛДУНГ – подъем. Ударная поверхность занимает область подъема, начиная от основания пальцев стопы и до голени. Используется в прямом ударе ногой.</p> <p>МУРУП – колено. Так же, как и в случае с локтем, применяется в ближнем бою. Удар можно наносить снизу вверх, а также по круговой траектории. Эффективное средство атаки.</p>	5
3.	Тренировка ударов кулаком	<p>Формирование поверхности кулака.</p> <p>АП ДЖУМОК – передняя часть кулака Обычно применяется при нанесении прямого удара кулаком.</p> <p>ЙОП ДЖУМОК – боковая часть кулака. Можно использовать как для атаки, так и для блокировки.</p> <p>СОНБАДАК – ладонь. В таэквондо используется не только сжатая в кулак кисть, но и открытая ладонь.</p> <p>СОННАЛЬ – ребро ладони. По форме и эффекту воздействия похож на предыдущую ударную точку.</p> <p>СОНКУТ – кончики пальцев. Поражающую поверхность составляют кончики трех пальцев: указательного, среднего и безымянного.</p>	10

Продолжение табл. 11.

1	2	3	4
		<p>ПАЛЬМОК – предплечье. Используется в качестве блока и подразделяется на внутреннее предплечье — Ан Пальмок и внешнее предплечье — БакатПальмок. Ударная поверхность представляет собой участок, составляющий треть длины предплечья, начиная от основания кисти руки.</p>	
4.	Принцип ударной техники	<p>Медленное движение при ударе рукой в таз и брюшную стенку. Руку переворачивают при ускорении. Напряжение мышц путем выдоха при контакте. Особенности предотвращения захвата соперником руки. Особенности поведения при атаке соперника, располагающегося перед спортсменом. Особенности задержки дыхания при защите и атаке.</p>	20
5.	Базовая стойка	<p>НАРАНХИ-СОГИ. Стойка с параллельными ступнями на ширине плеч ПЕНХИ-СОГИ. Стойка со ступнями на ширине плеч носки врозь АН-ЧЖОН-СОГИ .Стойка со ступнями на ширине плеч носки вовнутрь ДЖЮЧУМ-СОГИ Низкая стойка, ступни параллельно на расстоянии в две ширины плеч АП-СОГИ .Передняя высокая стойка АП-КУБИ .Длинная передняя стойка ТИ-КУБИ .Задняя стойка с согнутым коленом БОМ-СОГИСтойка тигра МОА-СОГИ Стойка ступнями вместе КОА-СОГИ Перекрестная стойка ХАК-ДАРИ-СОГИ Стойка на одной ноге ГИБОН-ДЖУНБИ Стойка готовности</p>	20
6.	Правильная стойка и положение	<p>За редким исключением спина должна держаться прямо. Плечи должны быть расслаблены. Мышцы брюшного пресса должны быть на-</p>	20

1	2	3	4
		<p>-пряжены. Необходимо принять правильную ориентацию тела. Различают стойки, при которых тхэквондист обращен к сопернику лицом, в пол-оборота или боком. Поза должна быть удобной. Необходимо правильно использовать пружинные движения в коленном суставе. Пальчаги-джунби, керуги-джунби – одинаковые положения, но имеющие разный смысл: «первое» для демонстрации техники ударов ногами, «второе» для демонстрации спарринговой техники, соответственно. Джубон-джунби-соги – положение для демонстрации пхумсе и базовой техники.</p>	
7.	Кёруги. Основная техника тхэквондо	<p>Кёруги - это практическая отработка техники самозащиты. Отработка волевых, физических и технических качеств. Отработка точного времени реагирования, владение разнообразной техникой, концентрации, чувства дистанции, х равновесия. Движения защиты и нападения, базовые удары ногами, комбинации ударов ногами, блоки, удары рукой, шаги в сторону и назад, скользящие шаги, комбинации шагов и обманные движения.Сила противодействия Концентрация. Равновесие.Контроль дыхания.Масса и скорость.</p>	20
8.	Организация соревнований	<p>Спарринг в тхэквондо (кёруги) проходит на площадке 12x12 метров в три трехминутных раунда. Перерыв между раундами — 60 сек. Оба соперника имеют специально разработанные ВТФ протекторы, шлема, «ракушки», и щитков на руки и на ноги. Оценка ведется как по сумме очков, так и по нокдаунам. Удары разрешаются только в защищенные места, причем любые удары ниже пояса и атака кулаком в лицо не разрешается, равно как и атака упавшего соперника. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения.</p>	20

1	2	3	4
		Запрещены все виды захватов. При подсчете очков удар ногой всегда имеет первенство над ударом рукой, агрессивное поведение над оборонительным, атака ногой лица над атакой корпуса, а удар в прыжке над ударом из обычной стойки.	

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В процессе освоения программы, обучающиеся овладеют универсальными компетенциями: умением организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умением активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Обучающиеся могут овладеть и личностными результатами: умением активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; умением проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; быть дисциплинированными, трудолюбивыми и упорными в достижении цели.

– Планируются достижения следующих метапредметных результатов: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту те-

лосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

В области теории и методики физической культуры и спорта: история развития избранного вида спорта; основы философии и психологии спортивных единоборств; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки: освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости); овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии); приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

2.5. Программа по мотоспорту для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Программа составлена на основе программы В.Н. Башмакова станция юных техников г. Новотроицка Оренбургской области и программы Л.А. Смирнова Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва городского округа город Шарья Костромской области. Отличительной особенностью данной программы является то, что в настоящее время

отсутствуют альтернативные типовые программы дополнительного образования по мотоспорту, но вместе с тем в доступной информационной среде представлено достаточно большое количество авторских программ. Подростки изучат техническое состояние мотоцикла, правила дорожного движения, правила первой помощи, приобретут навыки вождения и ремонта мотоцикла, а также приобретут компоненты культуры здорового и безопасного образа жизни.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база:

– Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. №1008;

– Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям ДОД: СанПин 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.;

– Концепция развития дополнительного образования детей, принятая Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;

– Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

– Указ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» №761 от 01.06.2012 г.

Актуальность

Мотоспорт – относительно молодой и активно развивающийся вид спорта, является одним из современных и сложных технических видов спорта. В процессе занятия мотоспортом у подростков происходит развитие и испытание своих физических и морально-волевых качеств. Мотоспорт привлекателен для подростков зрелищностью соревнований и демонстрацией спортивного мастерства гонщиков-мотоспортсменов.

Теоретические занятия значительно расширят знания ребят в области мототехники, с устройством мотоцикла, способствуют развитию конструкторского мышления, технического творчества.

Подростки получают знания о правилах дорожного движения, научатся ориентироваться на дороге как водители и пешеходы.

Важной частью обучения спортсмена является общефизическое развитие, направленное на развитие выносливости силы, координационных способностей. Занятия спортом формируют здоровый образ жизни и не допускают наличия вредных привычек. Занятия в мотосекции заполняют свободное время подростка, позволяют реализовать физические возможности, формируют волевою сферу.

В 11-12 лет начинается социальное определение подростков. Ведущее значение для подростков имеет общественное мнение и коллектив, подросток ждет социального признания сверстников, стремится иметь авторитет.

Проявляется стремление и интерес к собственной личности, на фоне критического отношения к миру развиваются абстрактные формы мышления.

К 13-15 годам резко возрастает целеустремленность, развиваются волевые качества к достижению цели. Дети настойчивы, готовы к трудностям. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Существенно снижается авторитет взрослого. Подростки требуют от окружающих и сверстников уважения своих взглядов и мнений. Возрастает ценность искренности. У подростков меняются количественные и качественные характеристики адаптационных параметров личности [24].

Гормональный фон сохраняет нестабильность, что выражается в нарушении саморегуляции, и проявляется в виде эмоциональной неустойчивости. Подросток теряет интерес к учебной деятельности. Высокий уровень притязаний приходит в конфликт с низкими отметками по предметам, что оказывает негативное влияние на самооценку [25].

Продолжает возрастать самоконтроль и самостоятельность на фоне снижения авторитета взрослых, родителей, учителей. Контроль со стороны взрослых и запреты вызывают резкие эмоциональные всплески [46].

Большое значение на данном этапе развития подростков имеет работа с родителями. Родителям необходимо разъяснить особенности анатомо-физиологического развития подростков, психологические характеристики, дать рекомендации по органи-

зации отношений в семье, порекомендовать проявлять заинтересованность занятиями подростка, предложить посещать соревнования по мотоспорту.

Цель программы: в процессе организации занятий по мотоспорту обеспечить формирование культуры здоровья и безопасности.

Основные мероприятия программы направлены на решение следующих задач:

- образовательные задачи:
 - изучить особенности строения и работы автомобильной техники и мотоцикла, изучить особенности работы двигателя;
 - обучение подростков езде на мотоцикле, обучение ремонту и техническому обслуживанию;
 - изучить правила дорожного движения;
 - научиться оказывать первую медицинскую помощь;
 - научиться организации мотосоревнований;
 - получить знания о культуре здорового и безопасного образа жизни.
- развивающие задачи:
 - развитие волевых качеств подростков;
 - развитие психомоторных качеств путем формирования навыка вождения
 - развитие технологических навыков
 - развитие практических навыков культуры здорового и безопасного образа жизни
- воспитательные задачи:
 - воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни путем привлечения к участию в спортивных мероприятиях;
 - воспитание адаптированной к социуму личности.

Форма организации. Дополнительная образовательная программа реализуется в секция «Мотоспорт» на базе спортивной школы. Для записи в секцию необходимо пройти медицинскую комиссию и получить справку- допуск.

Занятия секции организованы в возрастных группах наполняемостью 10 человек. Продолжительность занятий обучения составляет 6 академических часов в неделю: 3 раза в неделю по 2 часа в день.

Требования к организации занятий

Учебные занятия программы организованы в разных видах:

1. Теоретические занятия в учебном классе.
 2. Теоретические занятия в мастерских с решением конструкторских задач.
 3. Практические тренировочные занятия на мототрассе на автодроме на спортивных мотоциклах с объемом ДВС: до 12 лет – 65 см³, до 15 лет – 85 см³. Знакомство с кроссовыми мотоциклами 125 см³, 250 см³, 500 см³.
 4. Посещение соревнований.
 5. Экскурсий на показательные выступления.
- Занятия в секции ведут тренер-педагог дополнительного образования, спортсмены, педагоги технического творчества

Таблица 12.

Структура занятий в секции «Мотоспорт»

Этап занятия	Теоретическое занятие	Практическое занятие	Занятие по общей физической подготовке
1	2	3	4
Организационный	Знакомство с темой занятия	Инструктаж по технике безопасности	Актуализация знаний о здоровье
Повторение	Повторение материала, изученного ранее. Методы: фронтальная беседа, устный опрос	Повторение приемов вождения, правил движения, или теоретического материала	Разминка
Изучение нового материала	Изучение нового материала с использованием методов: объяснение с демонстрацией, работа в группах, выполнение проекта	Отработка приемов езды по трассе. проведение ремонта мотоцикла. Индивидуальная работа по ремонту мотоцикла, выполнение групповых конструкторских проектов	Изучение нового комплекса упражнений, Отработка ранее изученных комплексов

1	2	3	4
Реф-лексия	Ответы на во-прос о том, что мы знаем	Контрольный заезд. Защита проекта	Расслабляющий упражнения, ды-хательная гимна-стика

Методы работы на занятиях:

- словесные (беседа, рассказ, дискуссия, проблемное изложение, фронтальный опрос);
- наглядные (демонстрация модели или вида работы; изучение схемы или чертежа; экскурсии и пр.);
- проектный (практическая работа; подборка материала и т.д.).

Ведущие методические принципы:

- системно-деятельностный принцип – активное включение обучающегося в учебно-проектную деятельность через открытие им нового знания, участие в разрешении проблемной ситуации, освоение необходимых знаний, навыков и умений для решения творческих задач;
- принцип гуманности основан на уважении к личности обучающихся, признании его права на собственное мнение. Соблюдение данного принципа является залогом свободы и творческой раскрепощенности обучающихся во время занятий;
- принцип творчества предполагает максимальную ориентацию на творческое начало в деятельности обучающихся, приобретение собственного чувственного, интеллектуального, технологического опыта, способности самостоятельного выбора решений;
- принцип вариативности дает возможность развивать у обучающихся вариативное мышление, учит сравнивать и находить оптимальный вариант. Принцип зорвьесбережения и безопасности – предполагает сохранение и укрепление здоровья подростков в процессе реализации программы, обеспечение безопасности на всех видах занятий, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- Принципы спортивной тренировки отражают взаимосвязи между тренировочными воздействиями и реакцией на них организма спортсмена и различными элементами содержания спортивной тренировки (направленность к достижению мотокроссменом спортивных результатов единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и тенденций к максимальным нагрузкам; цикличность тренировочного процесса; вариативность; спортивная конкуренция.)

Таблица 13.

Материально-техническое обеспечение занятий
в секции «Мотоспорт»

№	Вид материала	Содержание	Количество
1.	Таблица – плакат	«Приемы сверления»	1 шт.
		«Проверка точности и жесткости токарно-винторезного станка 16К20»	1 шт.
		«Размеры сверл для отверстий под нарезание метрической резьбы»	1 шт.
2.	Индивидуальная таблицы по ремонту кроссовых мотоциклов	«Переднее колесо» «Заднее колесо в разрезе» «Электрическая проводка мотоцикла» «Демонтаж поршневого пальца» «Демонтаж сцепления» и др.	По 1 шт.
3.	Видеоматериалы		

Таблица 14.

Техническое обеспечение занятий в секции «Мотоспорт»

№	Название технического устройства	Количество
1.	Болгарка	1 шт.
2.	Верстак	4 шт.
3.	Дрель	1 шт.
4.	Молоток	4 шт.
5.	МОТОЦИКЛЫ: кроссовые GZ (Чезет) (Чехословакия) 125 см ³	1 шт.
	GZ (Чезет) (Чехословакия) 250 см ³	3 шт.
	GZ (Чезет) (Чехословакия) 500 см ³	2 шт.
	SUZUKI (Япония) 250 см ³	1 шт.
	KAWASAKI (Япония) 80 см ³	1 шт.
	KAWASAKI (Япония) 125 см ³	1 шт.
	KAWASAKI (Япония) 250 см ³	1 шт.
	дорожные	2 шт.
6.	Набор разводных ключей	1 комплект
7.	Набор напильников	1 комплект
8.	Набор сверл	1 комплект
9.	Ножовка по металлу	1 шт.
10.	Ножовка по дереву	1 шт.
11.	Наждачный станок	1 шт.
12.	Сверлильный станок	1 шт.
13.	Токарный станок	2 шт.
14.	Тиски	4 шт.
15.	Фрезерный станок	1 шт.
16.	Видеоплеер	1 шт.
17.	Телевизор LG	1 шт.

Содержание программы

Начальное занятие: цели, задачи, требования к результатам; история разработки правил для мотокросса; правила безопасности, гигиены и пожарной безопасности; характеристики требований по физической подготовке для младшего спортсмена. Сообщение знаний о здоровом образе жизни: правила личной гигиены, гигиена одежды и обуви мотоспортсмена, несовместимость спорта курения и алкоголизма. Наркотики и последствия употребления.

Формат урока: учебная комната, групповая работа.

Форма мониторинга: формально спровоцированная беседа.

Общее устройство кроссового мотоцикла. История возникновения мотоспорта. Классификация мотоциклов. Требования к трассам. Основные детали на мотоцикле. Принцип деятельности, особенности оборудования и правила работы. Теоретическое понятие о рисках, изучение технических рисков. Понятие о приемлемых рисках. Индивидуальный риск и здоровый образ жизни.

Практическая работа: научился работать с разными механизмами спортивного мотоцикла (карбюратор, тормозная система, шасси, передняя вилка, задний амортизатор, выхлопная система). Демонтаж и установка деталей.

Формат урока: учебная комната, групповая работа.

Форма мониторинга: формально спровоцированная беседа.

Общее устройство ICE. Классификация мотоциклетных двигателей. Принцип работы мотоциклетного двигателя. История развития промышленности двигателей внутреннего сгорания. Сгорание топлива и глобальные проблемы получения человеком энергии. Экология и двигатели внутреннего сгорания.

Практическая работа: техника безопасности при работе с инструментами; знакомство с устройством и работой двигателя, основные механизмы двигателя внутреннего сгорания (коленчатый вал, цилиндр, головка цилиндра, поршень, поршневые кольца, коробка передач, сцепление). Разборка и сборка ICE, его регулировка.

Формат урока: учебная комната, групповая работа.

Форма мониторинга: формально спровоцированная беседа.

Правила соревнований по мотокроссу. Правила соревнований (флажковая сигнализация, принцип начисления баллов, правила старта, финиша и движения по кроссовым трассам) Спорт и

здоровье. История развития олимпийского движения. История развития соревнований по мотокроссу.

Практическая работа: закрепление знаний правил соревнований.

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: формально спровоцированная беседа.

Учебная езда на спортивном мотоцикле: вводный инструктаж; ознакомление с последовательностью движений при начале движения, в ходе движения, при торможении. Значение психофизиологии человека для правильной организации движения. Законы биомеханики движения человека.

Практическая работа: выполнение упражнений по вождению кроссового мотоцикла:

- посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагами переключения скоростей (при неработающем двигателе);
- пуск двигателя и отработка трогания с места и торможения на неподвижном кроссовом мотоцикле;
- переключение скоростей на неподвижном кроссовом мотоцикле;
- трогание с места и торможение;
- движение на первой скорости;
- разгон по прямой;
- отработка пуска двигателя;
- старт;
- способы торможения;
- вывод кроссового мотоцикла из заноса;
- прохождение кривых на максимальной скорости (без заноса).

Форма занятия: трасса, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: выполнение заданий.

Правила дорожного движения. Общие правила движения транспорта. Особенности движения по дороге на мотоцикле, правила поведения пешехода. Примеры аварийных ситуаций на дороге. Особенности поведения детей, подростков, пожилых людей на дороге. Просмотр видеофильма о движении мотоцикла по дороге.

Форма занятия: моделирование процесса движения мотоцикла, автомобилей и пешеходов, проекты транспортных ситуаций, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: выполнение заданий.

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт кросс-мотоцикла. Вводный инструктаж о роли и способах технического обслуживания, регулировки и ремонта кроссовых мотоциклов (с показом педагога). Инструктаж по технике безопасности при работе с различными инструментами. Использование домашнего инструмента в быту и правила техники безопасности. Установление взаимосвязей между техническим состоянием мотоцикла и безопасностью движения.

Практическая работа: выполнение работ по техническому обслуживанию, регулировке и ремонту кроссовых мотоциклов (смазка цепной передачи, воздушного фильтра; проверка уровня масла в коробке передач, давления в шинах и амортизаторах; проверка натяжения цепной передачи (регулировка), проверка системы зажигания и свечи; очистка от грязи карбюратора, воздушного фильтра и впускного тракта (регулировка по мере необходимости)).

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: выполнение практических заданий.

Первая доврачебная помощь. Вводный инструктаж. Особенности травм при занятии мотоспортом. Бытовые травмы. Виды первой медицинской помощи при различных травмах.

Практическая работа: выполнение упражнений по оказанию доврачебной первой помощи (остановка сердца и дыхания, кома, асфиксия, перевязка, переломы, наложение жгута и шины, ожоги, обморожения.).

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: формально спровоцированная беседа.

Просмотр обучающего видеоматериала о мотокроссе с комментированием: просмотр видеоматериалов по мотокроссу с различных соревнований.

План анализа фильма:

- проанализируйте сложные технические упражнения;

- отметьте элементы правильного выполнения;
- выпишите имена победителей. Выявите причины победы;
- выпишите имена проигравших. Выявите причины неудачи. Назовите технические ошибки.

Форма занятия: учебный кабинет, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: формально спровоцированная беседа.

Обеспечение безопасности на соревнованиях. Правила соревнований при организации массовых заездов.

Практическая работа: демонстрация и повторение упражнений при начале заезда; отработка навыков торможения во время заезда; упражнения по эвакуации неисправного мотоцикла и травмированного спортсмена с трассы.

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: формально спровоцированная беседа.

Спортивно-тренировочная езда на спортивном мотоцикле: вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая работа: формирование навыка движения по трассе, формирование навыков прохождения кроссовой трассы на больших скоростях.

Форма занятия: на трассе, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: выполнение заданий.

Организация и проведение соревнований. Подготовка специальной трассы для мотокросса. Установка световой сигнализации. Положения линейных судей и их действия в случае завалов, падений, столкновений спортсменов. Правила безопасности на соревнованиях.

Практическая работа: участие в соревнованиях различного уровня.

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: подведение итогов соревнований.

Заключительное занятие: подведение итогов работы секции; награждение лучших обучающихся секции; рекомендации по работе в летний период. Проверка знаний.

Практическая работа: проведение показательного заезда с участием лучших воспитанников.

Форма занятия: в учебном кабинете, фронтальная работа, групповая работа, коллективная работа.

Форма контроля: формально спровоцированная беседа.

Занятия по общефизической подготовке. Включает набор общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств. Большое внимание уделяется скоростно силовой тренировке, развитию координационных способностей.

Практическая работа: выполнение упражнений

Форма занятия: спортивная тренировка

Форма контроля: оценка физических качеств

Планируемые результаты освоения программы:

Познавательные универсальные учебные действия:

- изучить правила соревнований;
- изучить устройство кроссового мотоцикла,
- изучить устройство двигателя;
- изучить правила дорожного движения
- научиться водить мотоцикл;
- научатся работать с инструментом, соблюдая правила техники безопасности;
- узнают о принципах первой помощи.

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- волевые качества;
- развивать личный познавательный интерес к техническому творчеству;
- эмоциональную устойчивость.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- составлять план работы;
- анализировать результат действий.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- работать в команде;
- отстаивать свое мнение;
- общаться корректно.

Таблица 15.

Учебно-тематический план занятий по мотоспорту

№	Тема	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Начальное занятие	3	3	–
2.	Общее устройство кроссового мотоцикла	23	9	14
3.	Устройство мотоциклетного двигателя	20	9	11
4.	Особенности организации соревнований по мотокроссу	11	6	5
5.	Обучение движению на спортивном мотоцикле	38	9	20
6.	Общая физическая подготовка	13	–	13
7	Правила дорожного движения	5	–	5
8	Техническое обслуживание мотоцикла	14	3	11
9	Первая помощь	8	3	5
10	Изучение теоретических материалов о мотокроссе	8	–	8
11	Обеспечение безопасности на соревнованиях и тренировках	14	3	11
12	Спортивно-тренировочная езда на мотоцикле	38	9	29
13	Организация и проведение соревнований	17	3	16
14	Заключительное занятие	5	3	2
	Итого	216	60	156

Всего: 216 часов

2.5. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у детей с задержкой психического развития

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предусматривает включение в образовательный процесс программы по формированию здорового образа жизни ребенка, которая должна способствовать формированию у детей желания заботиться о своем здоровье, систематизировать знания о негативных факторах риска для здоровья, становлению навыков противостояния употреблению табака, алкоголя и наркотических веществ.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся с ЗПР – это комплексная программа, направленная на формирование знаний, норм поведения, установок и личностных ориентиров у обучающихся через сохранение и укрепление физического и психического здоровья [60].

Программа призвана формировать культуру безопасного поведения и здорового образа жизни, способствующего, в свою очередь, личностному, познавательному, социальному и эмоциональному развитию обучающихся, а также достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы через сохранение и укрепление здоровья как базовой ценности. Здоровье в этом контексте рассматривается как персональный жизненный ресурс, как условие реализации нравственного репродуктивного, интеллектуального и физического потенциала человека.

При составлении программы учтены факторы, влияющие на состояние здоровья детей:

- социальные, экономические и экологические условия, неблагоприятно сказывающиеся на здоровье населения;
- школьные факторы риска, приводящие к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков в течение всего процесса обучения в школе;
- комплексы установок, знаний, правил поведения, привычек, активно формируемых в младшем школьном возрасте;

- особенности отношения детей младшего школьного возраста к своему здоровью, отсутствие так называемого опыта «нездоровья» у детей (исключение – дети, имеющие хронические заболевания) и восприятие ребёнка своего состояния болезни как ограничения свободы.

В системе мер по охране и укреплению здоровья обучающихся с задержкой психического развития важное место отводится здоровьесберегающим технологиям. Оздоровительный эффект педагогической деятельности невозможен без соблюдения санитарно-гигиенических требований и правил, а также применения коррекционно-восстановительных технологий для детей с нарушениями здоровья.

Принципы создания программы:

1. Учет индивидуальных возможностей и способностей детей младшего школьного возраста;
2. Учет возрастных особенностей обучающихся с ЗПР;
3. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей снижению факторов риска в учебно-воспитательном процессе;
4. Организация оптимальной и рациональной двигательной активности с сочетанием методик оздоровления и воспитания.
5. Своевременное восстановление сил ребенка через смену видов деятельности.

Цель программы – обеспечение системного подхода в создании здоровьесберегающей среды, направленной на обеспечение сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья младших школьников с задержкой психического развития.

Задачи программы:

- сформировать у обучающихся младшего школьного возраста представления о факторах, благоприятно и негативно влияющих на состояние их здоровья;
- сформировать элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации) и умение применять их в процессе обучения;
- способствовать формированию умения делать осознанный выбор, с целью сохранения и укрепления собственного здоровья;

- ввести в привычку выполнять правила личной гигиены в повседневной жизни без контроля взрослого;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его структуре, режиме, полезных и вредных продуктах;
- научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим, используя сформированные ранее представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- сформировать навыки позитивного общения.

Система работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ЗПР

Работа по формированию культуры здоровья у обучающихся младших классов строится в два этапа:

Первый этап – анализ состояния здоровья обучающихся и планирование работы по сохранению и укреплению их здоровья.

Второй этап – просветительская и мотивационная работа, направленная на формирования культуры здоровья.

Основные направления представлены в таблице 14.

Таблица 16.

Направления деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ЗПР

Направление деятельности	Задачи	Содержание
1	2	3
Просветительская работа по формированию навыков здорового образа жизни	1. Познакомить обучающихся и их родителей (законных представителей) с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни. 2. Формировать навыки здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса. 3. Создать условия для	- комплекс мероприятий , направленных на пропаганду здорового образа жизни; - уроки здоровья; - классные часы и внеклассные мероприятия, направленные на формирование навыков здоро-

Окончание табл.16.

1	2	3
	повышения мотивации и стимулирования стремления к здоровому и безопасному образу жизни.	Всего образа жизни, гигиены и личной безопасности
Профилактическая деятельность по формированию ценности здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать благоприятные условия для профилактики здоровья всех участников образовательного процесса. 2. Создать условия для предотвращения ухудшения состояния здоровья обучающихся. 3. Осуществлять профилактику травматизма. 	<ul style="list-style-type: none"> - качественное, сбалансированное и рациональное горячее питание в соответствии с СанПиН - организация динамических пауз, подвижных перемен, физкультминуток в ходе уроков, - создание коррекционно – развивающих зон для отдыха и расслабления в классах и коридорах школы.
Физкультурно-оздоровительная работа по пропаганде здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять здоровье школьников средствами физической культуры и спорта. 2. Пропаганда здорового образа жизни 3. Повышение мотивации к занятиям физической культурой, спортом, туризмом в семье. 	<ul style="list-style-type: none"> - организация спортивных состязаний, подвижных игр, - организация дней здоровья, - вовлечение родителей в спортивную жизнь школы

Таблица 17.

Виды деятельности и формы занятий с обучающимися
по формированию экологически целесообразного,
здорового и безопасного образа жизни

Форма деятельности	Содержание мероприятий	Сроки	Исполнители
1	2	3	4
1. Формирование установки на здоровое питание			
Урочная	Тематические сюжетные уроки, познавательные викторины и тематические беседы «Питаться правильно. Польза и виды питания», «Витамины на грядке» «Если хочешь быть здоров», «Пища для ума», «Съедобные и несъедобные грибы» и др. Использование в ходе уроков здоровьесберегающих технологий. Предупреждение детского травматизма. Ведение мониторинга по организации питания школьников	Систематически	Учителя, координатор по здоровьесбережению
Работа с социальными партнерами	Проведение профилактических мероприятий совместно с работниками столовой: конкурсы рисунков, плакатов о здоровом питании, викторины на валеологическую тематику. Конкурс «Мое любимое блюдо», «Любимый рецепт моей семьи»	По плану	Учителя, координатор по здоровьесбережению, валеоактив класса, школы
Работа с семьёй	Родительские собрания на темы: «Правильное питание – залог здоровья школьника», «Секреты здорового питания в семье». Конкурс «Рецепты наших бабушек», «Самое полезное блюдо»,	По плану	Учителя, родители

Продолжение табл. 17.

1	2	3	4
	<p>проектная деятельность «Витамины на окошке». Конкурс поделок из овощей и фруктов «Осенний калейдоскоп», конкурс плакатов «Секреты семейного здоровья».</p>		
<p>2. Обеспечение оптимального двигательного режима</p>			
<p>Урочная</p>	<p>Организация динамических пауз, проведение физкультминуток в ходе уроков, организация активных и развивающих перемен, прогулок и подвижных игр на свежем воздухе</p>	<p>Систематически</p>	<p>Учителя, актив класса</p>
<p>Внеурочная</p>	<p>Мониторинг состояния здоровья школьников. Проведение веселых стартов, спортивных состязаний. Организация командной игры «Клуб веселых спортсменов». Организация Доски почета «Мои спортивные достижения», «Достижения нашего класса»</p>	<p>По плану</p>	<p>Учителя, координатор по здоровьесбережению</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Организация родителей в совместных спортивных мероприятиях: «Папа, мама, я - спортивная семья», конкурс фотоплакатов «Спорт в нашей семье», коллективная игра «Взрослые и дети друзья на веки» Просвещение родителей в вопросах валеологиина родительских собраниях «Особенности взросления девочек», «Как взрослеют мальчики», «Когда начинать разговоры о половом воспитании»</p>	<p>По плану</p>	<p>Учителя и родители</p>

1	2	3	4
3. Формирование правильного режима дня			
Урочная	Проведение комбинированных уроков окружающего мира совместно с медицинскими работниками, беседы на классных часах о режиме дня, «Рациональное распределение свободного времени», профилактика сохранения зрения, зубов, «Берегите зубы», гимнастика для глаз, опорно-двигательного аппарата. Составление расписания согласно требованиям СанПиН	По плану	Учителя, администрация
Работа с семьёй	Активизация родителей на родительских собраниях: «Мы за здоровый образ жизни», «Закаливание организма», «Профилактика простудных заболеваний», анкетирование, беседы «Адаптация в школе, как помочь своему ребенку», «Мой ребенок первоклассник»	По плану	Учителя, администрация школы, актив родителей
4. Формирование знаний о факторах риска для здоровья обучающихся			
Урочная	Проведение индивидуальных бесед, классных часов, уроков окружающего мира, уроков физической культуры: «Подросток. Возрастные изменения», «Разговоры о личном», «Человек в окружающей среде», «Медицинская помощь и обеспечение безопасности жизнедеятельности», «Основные виды травм и оказание первой помощи», «Инфекционные заболевания, как уберечь себя и окружающих»	По плану	Учителя

Продолжение табл. 17.

1	2	3	4
Вне-школь-ная	Организация посещений детской поликлиники, стоматологической клиники с целью прохождения мед. осмотра, посещение психолого-педагогического центра школы, привлечение для консультаций школьного психолога	По плану	Учителя, психологи
Работа с социальными партнёрами	Организация сотрудничества с детской поликлиникой, спортивными организациями, со школьным психологом. Диспансеризация обучающихся 2-5 классов согласно медицинским показаниям	По плану	Психологи и администрация,
5. Профилактика вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ)			
Урочная	Проведение профилактических бесед о вреде курения, других вредных привычек на детский организм: «Спорт - альтернатива вредным привычкам», «Что такое пассивное курение», «Вред алкоголя и его влияние на детский организм»	Систематически	Учителя
Вне-урочная	Конкурс рисунков «Я за ЗОЖ», фотоконкурс «Наша семья за ЗОЖ». Родительское собрание «Формирование здорового образа жизни младшего школьника»	По плану	Учителя
6. Формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам собственного роста и развития, состояния здоровья			
Урочная	Беседы на уроках окружающего мира, физической культуры, изобразительного искусства на	Систематически	Учителя

Продолжение табл. 17.

1	2	3	4
	<p>темы: «Жизнь без страха и угроз», «Уверенность в себе», «Общение без преград», «Личность и внутренние ресурсы человека», «Лечение без последствий», «Профилактика заболеваний»</p>		
<p>Вне-урочная</p>	<p>Инсценировки, познавательные викторины: «Я и мир вокруг меня», «В здоровом теле – здоровый дух», Выставка фотографий и рисунков «Будь здоров! Всегда готов!», игра «Навыки здорового образа жизни», беседа «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний», конкурс рисунков и плакатов «Здоровый образ жизни», «Спорт и моя семья», «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»</p>	<p>По плану</p>	<p>Учителя</p>
<p>7. Формирование экологической культуры школьников.</p>			
<p>Урочная</p>	<p>Проектная деятельность, беседы - рассуждения «Мир вокруг нас», «Растения и животные Красной книги», «Зеленая планета», «Зимующие птицы наши братья меньшие», «Безопасное поведение на природе», «Как сберечь водоемы», «Природные богатства и их роль в жизни человека», «Скажи растениям спасибо» и др</p>	<p>По программе</p>	<p>Учителя, библиотекарь школы</p>
<p>Вне-урочная</p>	<p>Конкурсы рисунков и презентаций «Цветочек аленький», «Мы в ответе за тех, кого приручили», «Зеленая одежда Земли», «Мы экологи».</p>	<p>По плану</p>	<p>Учителя, родители</p>

Окончание табл. 17.

1	2	3	4
	Акции: «Подкорми птиц зимой», «Кормушка для зимующих птиц». Экскурсии в геологический музей, музей леса. Экологическая игра «Природные зоны» и др.		

Таблица 18.

Примерное программное содержание по классам

Ступень образования	Содержательные линии
1 класс	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, навыками самообслуживания: «Я умею, я могу, сам себе я помогу». Польза прогулок. Спорт в жизни человека. Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью. Правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, свежий воздух занятия спортом и физкультурой.
2 класс	Мы и здоровый образ жизни. Гендерное воспитание - особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек (отдельные беседы). Элементарные способы закаливания, которые можно выполнять каждый день. Спорт в жизни моей семьи. Правила безопасного поведения, как не навредить себе и своему здоровью.
3 класс	Разговоры о правильном питании, польза витаминов. Оказание элементарной первой доврачебной помощи. Правила безопасного поведения.
4 класс	Спорт в моей жизни. Вредные привычки, разрушающие нашу жизнь. Физкультура и спорта в формировании правильной осанки и иммунитета в целом. Быть здоровым – это здорово!

Формы деятельности

Реализация программы идет в ходе уроков, классных часов, дней здоровья, спортивных соревнований.

Работа по реализации программы строится в двух направлениях: работа с детьми и работа с родителями.

Работа с детьми

- формирование чувства ответственности за свое здоровье.
- приучение школьников к здоровому образу жизни.
- формирование навыков личной гигиены.
- привитие эстетических чувства.
- Система бесед, семинаров и конференции обучающего характера.

характера.

- Выпуск школьных тематических газет о здоровье.

Работа с родителями

- тематические родительские собрания просветительской направленности. Индивидуальные беседы с родителями по возникающим вопросам.

- правовое и психологическое просвещение родителей, помощь в создании эмоционально - благополучной психологической среды в семье.

- вовлечение родителей в образовательный процесс школы.

С целью повышения мотивации к труду, работе на результат необходимо использовать в урочной и внеурочной работе проектную деятельность:

1. На уроках русского языка и литературы знакомить учащихся с правилами культуры чтения и письма, закреплять гигиенические умения и навыки чтения и письма (положение книги, тетради, правильная осанка и т.д.)

2. На уроках окружающего мира систематизировать представления о культуре здоровья и способах сохранения и укрепления собственного здоровья, знакомить с элементарными анатомо-физиологическими сведениями при изучении темы «Организм человека и охрана его здоровья».

3. На уроках физической культуры формировать знания и сведения о двигательном режиме и его влиянии на здоровье человека.

4. На уроках трудового обучения знакомить с правилами безопасной организации трудовой и учебной деятельности.

Примерные темы бесед с учащимися начальной школы (в соответствии со спецификой изучаемых предметов):

- Режим дня – что важнее и нужнее.
- Правильная посадка за партой – как укрепить осанку.
- Личная гигиена, уход за телом.
- Уход за зубами – красивая улыбка.
- Закаливание – факторы здоровья.
- Классная комната учащихся.
- Вредные привычки и как с ними бороться.
- Двигательная активность.
- Рациональный отдых.
- Предупреждение простудных заболеваний.
- Физический труд и здоровье.
- Как сохранить хорошее зрение.
- Предупреждение травм и несчастных случаев.
- Общее понятие об организме человек.
- Чем человек отличается от животного.
- Роль витаминов для роста и развития человека.

Таблица 19.

Модель здоровья школьника

<i>Здоровье физическое</i>	<i>Здоровье социальное</i>	<i>Здоровье психическое</i>
Саморегуляция организма, гармония физиологических процессов, успешная адаптация в окружающей среде.	Адекватная оценка своего «я», самоопределение и моральные принципы	Высокое осознание себя, развитое мышление, большая внутренняя моральная сила, побуждающая к действию.

Таблица 20.

Планируемые результаты

Направление	Планируемые результаты
1	2
Формирование ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни	1. Сформировано положительное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких. 2. Сформированы элементарные знания и представления о физическом, психическом, нравственном и социальном здоровье человека. 3. Сформирован первоначальный опыт здоровьесберегающей деятельности.

1	2
	4. Сформированы первоначальные представления о значении занятий спортом и физическими упражнениями для здоровья человека, его творчества, образования и труда. 5. Учащиеся знают о негативном влиянии компьютерных игр, рекламы и телевидения на психическое здоровье человека
Рациональная организация образовательного процесса	Сформированы гигиенические нормы и правила к организации собственной учебной и внеучебной деятельности (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях)
Реализация дополнительных образовательных программ	Реализация учебно-воспитательных программ, формирующих ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, в рамках учебного процесса
Просветительская работа с родителями	Система совместной продуктивной деятельности педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся профилактической направленности (проведение спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек)

Планируемый эффект реализации программы - личностное развитие ребенка.

По итогам реализации программы у выпускника начальной школы:

- будет сформирована мотивация на сохранение своего здоровья,
- ребенок овладеет элементарными гигиеническими навыками и знаниями в области физиологии и гигиены своего тела:
- показатели психического и физического здоровья детей стабилизируются;
- будет сведено к минимуму количество уроков, пропущенных по болезни;
- у детей активизируется стойкий интерес к занятиям физической культурой, ритмикой;

- увеличится рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- повысится уровень сплочения детского коллектива;
- активизируется участие родителей в делах класса и будет носить положительный эффект
- ученики начальной школы будут соблюдать правила ЗОЖ.

Оценка эффективности реализации программы

Оценка результатов реализации программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся проводится в рамках мониторинга, валеологической направленности. Показателями мониторинга являются оценка динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; уровня утомляемости школьников. Мониторинг и наблюдение организуются и проводятся в ходе урочной и внеурочной деятельности, а также в процессе бесед о способах сохранения и укрепления здоровья и в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование культуры здоровой и безопасной жизнедеятельности, а также сохранение здоровья обучающихся в рамках образовательного процесса является составной частью учебно-воспитательной деятельности школы.

Управление педагогическим процессом в аспекте формирования культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности школьников, определяет необходимость применения эффективных способов организации педагогического процесса. Эффективность модели управления обеспечивается за счет модернизации системы управления образованием: организации и обеспечения педагогических условий, приемов и способов совершенствования и/или коррекции уровня культуры здоровья безопасности жизнедеятельности обучающихся.

Условия здоровьесберегающей среды способствуют благоприятному развитию детского организма в условиях процесса обучения и воспитания в школе. Благодаря использованию в системе лично ориентированных и развивающих технологий обучения и воспитания на валеологической основе, описанной в программе, удалось повысить у обучающихся уровень сформированности представлений о ЗОЖ, нормах и правилах валеологического поведения.

Полученные результаты реализации программ отражают качественные изменения когнитивной и психологической сферы в направлении большей уверенности в своих возможностях, возрастания волевые качества к достижению цели, адекватного контроля и осознанности своих поступков и действий в повседневной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абакумова, И.В. Безопасное образовательное пространство: реалии и перспективы [Текст] / И.В. Абакумова, О.В. Тельнова, В.Т. Фоменко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2014. – Т. 12, № 3. – С. 5-11.

2. Абаскалова Н.П., Акимова Л.А., Петров С.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе [Текст]: учеб. пособие / Н.П. Абаскалова, Л.А. Акимова, С.В. Петров. – М.: АРТА, 2011. – 303 с.

3. Абрамова, С.В. Методологические основы подготовки специалиста образования в области безопасности жизнедеятельности [Текст] / С.В. Абрамова, Е.Н. Бояров // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6. – С. 85-89.

4. Абросимова, И.Ю. Проектирование педагогической модели формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников [Текст]: монография / И.Ю. Абросимова. – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2013. – 74 с.

5. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье [Текст] / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: РУДН, 2006. – 284 с.

6. Айзман, Р.И. Значение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в современной подготовке школьников [Текст] / Р.И. Айзман, В.А. Королев // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 7. – С. 211-215.

7. [Айтасова, Л. И.](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/04/04/programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivno) Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Путешествие по тропе здоровья». [Электронный ресурс] / Л.И. Айтасова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/04/04/programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivno>(дата обращения 10.11.2016).

8. Акимова, Л.А. Культура здорового и безопасного образа жизни учителя как основа формирования здоровья учащегося [Текст] / Л.А. Акимова // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №4. – С. 116-119.

9. Акимова, Л.А. Социокультурные предпосылки подготовки будущего учителя к формированию культуры здорового и безопасного образа жизни школьника [Текст] / Л.А. Акимова // Европейский журнал социальных наук. – 2013. – № 10-1 (37). – С. 84-91.

10. Аксёнова, Е.Е. Мое здоровье в моих руках [Текст] / Е.Е. Аксёнова // Праздник в школе. – 2010. – № 6. – С. 30-40.

11. Аксенов, А.М. Создание здоровьесберегающей среды как условие формирования здорового образа жизни у детей сирот [Текст] / А.М. Аксенов // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2013. – № 2. – С. 360-366.

12. Амонашвили, Ш.А. Педагогика здоровья [Текст] / Ш.А. Амонашвили, А.Г. Плексин. – М.: Педагогика, 2014. – 220с.

13. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце [Текст] / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет– Киев: Здоровье, 1975. – 254с.

14. Амосова, Ю.Е. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие / Ю.Е. Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2013. – 119 с.

15. Аналитические материалы по результатам проведения Национального исследования качества образования в 8 и 9 классах по предмету: «Основы безопасности жизнедеятельности». В 3 ч. [Электронный ресурс] / Часть 2. Режим доступа: http://www.sochi.edu.ru/im/Analiticheskiematerialyi_NIKO-OBZH-CHast2.pdf (дата обращения 14.07.2018).

16. Андреева, И.Г. Здоровье человека в содержании образования [Текст] / И.Г. Андреева // Педагогика. – 2011. – №10. – С. 27-33.

17. Андреева, И.Г. Федеральный государственный образовательный стандарт как теоретическая основа формирования культуры здоровья [Текст] / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 2. – С. 84-94.

18. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников [Текст] / М.В. Антропова. – М.: Просвещение, 1974. – 136 с.

19. Асмолов, А.Г. Шок настоящего [Текст] / А.Г. Асмолов // Образовательная политика. – 2010. – № 3 (41). – С. 2-4.

20. Ахмерова, С.Г. Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска [Текст] / С.Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001. – № 4. – С. 28-30.

21. Бабанов, С.А. Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания [Текст] / С.А. Бабанов, О.Н. Ивкина // Сестринское дело. – 2010. – № 7. – С. 11-12.

22. Бабанов, С.А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания [Текст] / С.А. Бабанов // Главврач. – 2011. – № 9. – С. 50-57.

23. Багнетова, Е. А. Профессиональные риски педагогической среды [Текст] / Е.А. Багнетова, Е. Р. Шарифуллина // Фундаментальные исследования. - 2013. - №1-1.- С.27-31.

24. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний [Текст] / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.

25. Базарный, В.Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся [Текст] / В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад: Загорская типография, 2015. – 70 с.

26. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома [Текст] / В.Ф. Базарный – М.: Аркти, 2015. – 175 с.

27. Баль, Л.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст] / Л. В.Баль, С. В. Барканова– М.:Владос, 2013. – 238 с.

28. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №1. – С. 14-25.

29. Баранов, А.А. Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в Российской Федерации [Текст] / А.А. Баранов, А.Г. Ильин// Российский педиатрический журнал. – 2011. – № 4. – С. 7-12.

30. Бардахчян, А.В. Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей и его влияние на здоровье учащихся средних общеобразовательных учреждений [Текст]: дис. на соиск. учен. степ.канд. мед. наук: 14.00.07/ А.В. Бардахчян; Ростовский государственный медицинский университет. – Ростов-на-Дону, 2007. – 174 с.

31. Белов, В.И. Психология здоровья [Текст]/ В.И. Белов. – М.: Медицина, 2015. – 272с.

32. Белова, Т.Г. Использование здоровьесберегающих технологий с целью повышения эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья детей [Текст] / Т.Г. Белова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2016. – № 5. – С. 418-419.

33. Безруких, М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении: начальная школа [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Просвещение, 2012. – 127 с.

34. Безруких, М.М. Школа и здоровье детей (100-летний опыт решения проблемы в России) [Текст] / М.М. Безруких // Проблемы современного образования. – 2011. - №4. – С. 5-12.

35. Белова, Т.Г. Использование здоровьесберегающих технологий с целью повышения эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья детей [Текст] / Т.Г. Белова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2016. – №5. – С.418-419.

36. Белоусова, Н.А. Анализ состояния здоровья детей и подростков, проживающих в условиях промышленного мегаполиса [Текст] / Н.А. Белоусова, А.А. Шибков, П.А. Байгужин // Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № 2. – С. 38-43.

37. Белоусова, Н.А. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся [Текст]: глава в книге «Подготовка учителей и студентов к инновационным процессам в реализации федеральных государственных образовательных стандартов Москва» / Н.А. Белоусова. – М.: Академия Естествознания, 2015. – С. 113-126.

38. Белоусова, Н.А. Формирование культуры здоровья и безопасности в условиях ФГОС НОО [Текст] / Н.А. Белоусова // Образование и социум: безопасность поликультурного пространства России материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Челябинский государственный педагогический университет; Московский психолого-социальный университет. – 2014. – С. 202-205.

39. Белоусова, Н.А. Программа комплексной коррекции нарушений осанки у подростков в условиях образовательного учреждения [Текст] / Н.А. Белоусова, Д.З. Шибкова. – Челябинск: Полиграф-Мастер, 2013. – 159 с.

40. Белоусова, Н.А. Особенности психомоторных функций у подростков с нарушением осанки [Текст] / Н.А. Белоусова, Д.З. Шибкова // Новые исследования. – 2013. – № 2 (35). – С. 34-39.

41. Берсенева, А.П. Донозологическая диагностика в оценке уровня здоровья школьников [Текст] / А.П. Берсенева, Л.А. Денисов,

Е.Ю. Берсенев и др. // Функциональная диагностика. – 2006. – № 3. – С. 5-15.

42. Бершадский, М.Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии [Текст] / М.Е. Бершадский, В.В. Гузеев. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2003. – 134 с.

43. Блинов, Ю.Б. Межпредметные связи в обучении ОБЖ [Текст] / Ю.Б. Блинов // Инновационная наука. – 2016. – № 11. – С. 161-165.

44. Болонова, Г.П. Дорожи своим здоровьем [Текст] / Г.П. Болонова // Праздник в школе. – 2012. – № 5. – С. 14-22.

45. Большой психологический словарь [Электронный ресурс] / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 4-е изд. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/976014/>

46. Босак, В.Н. Безопасность жизнедеятельности человека: особенности преподавания и методическое обеспечение [Текст] / В.Н. Босак // Высшее техническое образование. – 2017. – Т. 1, № 1. – С. 40-45.

47. Боровская, Л.А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета [Текст] / Л.А. Боровская // Психологические и педагогические науки. – 2013. – №2 – С. 97-102.

48. Бочкарева, Ю.В. К вопросу о необходимости совершенствования подходов к формированию культуры безопасности населения [Текст] / Ю.В. Бочкарева // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2018. – № 3(72) – С. 45-48.

49. Будаев, С.Д. К проблеме сохранения и укрепления здоровья населения [Текст] / С.Д. Будаев // Вестник БГУ. – 2009. – № 12 – С. 32-36.

50. Булгакова, С. В. Великие спортсмены всех времен [Текст] / С.В. Булгакова // Игровая библиотека. – 2013. – № 9. – С. 78-89.

51. Бутяева, В.В. Физиологическая диагностика резервов кардиореспираторной системы учителей / В.В. Бутяева, О.Л. Омельченко, Е.А. Беликова, С. А. Щербачева // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. – 2014. – №2. – С. 16-17.

52. Баянов, О.М. Школа как центр организации здоровьесберегающей деятельности обучающихся [Текст] / О.М. Баянов,

И.В. Токарева // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2010. – № 4. – С. 25-28.

53. Викторов, Д.В. Здоровьесбережение: проблемы развития мотивации у студентов вузов: монография [Текст] / Д.В. Викторов. – Омск: ОмГПУ, 2009. – 142 с.

54. Вобликов, В.М. Активизация образовательной деятельности обучающихся по безопасности жизнедеятельности [Текст] / В.М. Вобликов // Вестник РМАТ. – 2017. – № 3 – С. 74-80.

55. Водолазская, Т.В. Перспективы формирования здоровьесберегающей образовательной среды начальной школы [Текст] / Т.В. Водолазская // ППМБПФВС. – 2014. – №2. – С. 15-19.

56. Волошина, Е.Р. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе [Текст] / Е.Р. Волошина // ППМБПФВС. – 2012. – №6. – С. 47-50.

57. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) [Текст] / В.А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.

58. Всероссийский съезд «здоровое поколение - здоровая Россия». Здоровьесберегающее образование. Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4169.

59. Гавриков, К.В. Мониторинг социального, здравоохранительного здоровья ребенка – путь повышения эффективности организации здоровьесформирующих технологий [Текст] / К.В. Гавриков, Е.В. Лифанова // Современные наукоемкие технологии. – 2004. – № 6. – С. 58-85.

60. Гайчук, Н.П. Друзья здоровья [Текст] / Н.П. Гайчук, А.А. Ефимов // Начальная школа. – 2013. – № 2. – С. 59-63.

61. Гаркуша, Н.С. Интегративная модель воспитания культуры здоровья российских школьников [Текст] / Н.С. Гаркуша // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2015. – № 30(2). – С. 12-19.

62. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Гарник Электрон. текстовые данные. – М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16398.html>. – ЭБС «IPRbooks».

63. Гафнер, В.В. Безопасный образ жизни: как его сформировать учителю? От теории к практике [Текст] / В.В. Гафнер // Народное образование. – 2014. – № 3. – С. 186-192.

64. Кил К.Д., Цикунова Н.С. Гендерный анализ мотивации детей к занятиям тхэквондо [Текст] / К.Д. Кил, Н.С. Цикунова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – №4 (74). – С. 78-81.

65. Гладышева, О.С. Уроки здоровья и ОБЖ: Программа интегрированного курса: (начальная школа) [Текст] / О.С. Гладышева. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. – 19 с.

66. Глушкова, Н.И. Аномальная изменчивость личности учителя в условиях современной социальной среды [Текст] / Н.И. Глушкова // Фундаментальные исследования. – 2007. – № 1. – С. 58-58.

67. Головина, Н.А. Здоровьеформирующий подход к учащимся младших классов в процессе обучения в школе [Текст] / Н.А. Головина, С.Н. Малафеева // Педагогическое образование в России. – 2011. – №5. – С. 142-147.

68. Гончарова, Н.Н. Контроль физического развития детей школьного возраста с использованием автоматизированных систем [Текст] / Н.Н. Гончарова, Е.В. Потребенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 11. – С. 30-33.

69. Горина, Л.Н. Модель системы оценки сформированности компетентности безопасности жизнедеятельности человека [Текст] / Л.Н. Горина // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – Т. 12, №3. – С. 612-619.

70. Горский, В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] / В.А. Горский // Серия стандарты второго поколения. – М.: Просвещение, 2011. – 111 с.

71. Горохов, М.М. О некоторых методологических подходах к решению проблемы мониторинга общественного здоровья [Текст] / М.М. Горохов, С.Б. Пономарев, В.А. Тененев и др. // Интеллектуальные системы в производстве. – 2007. – № 2. – С. 142-144.

72. Данилова, С.В. Условия сохранения и укрепления здоровья учителя и учеников [Текст] / С.В. Данилова // Universum: Вестник Герценовского университета. – 2010. – №12. – С. 32-34.

73. Дербенева, Е.П. Здоровьесберегающая и здоровьеформирующая среда в современном образовательном учреждении [Текст] /

Е.П. Дербенева, М.С. Беломестных // Эксперимент и инновации в школе. – 2014. – №6. – С. 60-65.

74. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1- 5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2013. – 170 с.

75. Деркунская, В.А. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников [Текст] / В.А. Деркунская. – М.: Панорама, 2012. – 144 с.

76. Джейкобс, Э. Д. До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни [Текст] / Э. Д. Джейкобс; пер. с англ. Е. Межевича. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 356 с.

77. Дзятковская, Е.Н. О концепции интегрированного курса для старшеклассников «Экология и безопасность жизнедеятельности» [Текст] / Е.Н. Дзятковская // Астраханский вестник экологического образования. – 2013. – № 4 (26) – С. 37-46.

78. Дмитриева, Н.В. Полипараметрическая технология доклинической диагностики состояния здоровья человека [Текст] / Н.В. Дмитриева, О.С. Глазачев // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. – 2001. – № 6. – С. 41-45.

79. Доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2013 год: 22 мая 2014 года. [Электронный ресурс] – М., 2014. – 129 с. Режим доступа: http://static-0.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/026/627/original/Doklad_o_stojanii_zdorovja_naselenija_2014.pdf?1434640648 (дата обращения 03.03.2015 г.)

80. Доноева, Ю.В. Специфика личностных установок подростков на здоровый образ жизни [Текст] / Ю.В. Доноева // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2013. – № 1. – С. 33-41.

81. Дронцева, Л. А. Эстафета здоровья [Текст] / Л.А. Дронцева // Начальная школа. – 2014. – № 5. – С. 88-91.

82. Евлешина, Н.А., Использование здоровьесберегающих технологий в гимназическом образовании [Текст] / Н.А. Евлешина, Л.Д. Соломенко, Н.Н. Абрамова, Е.А. Гринева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – № 3. – С. 69-75.

83. Егоринков, Д.В. Сущностные характеристики готовности старшеклассников к преодолению экстремальных ситуаций (на примере пожарно-прикладного спорта) [Текст] / Д.В. Егоринков // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2013. – № 7 (82) – С. 63-66.

84. Елизарова, И.С. Организация внеклассной работы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» с учащимися старших классов: проблемы и подходы [Текст] / И.С. Елизарова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – № 4 – С. 13-16.

85. Ермакова, О. Сюжетно-игровые занятия: подвижные игры для старшей группы [Текст] / О. Ермакова // Дошкольное воспитание. – 2012. – № 5. – С. 37-39.

86. Есипова, А.А. Основные структурные компоненты культуры безопасности жизнедеятельности [Текст] / А.А. Есипова // Молодой ученый. – 2014. – № 18(1) – С. 36-38.

87. Жилина, Н.М. Автоматизированная система социально-гигиенического мониторинга здоровья и среды обитания – инструмент принятия научно обоснованных решений [Текст] / Н.М. Жилина, Г.И. Чеченин, Т.В. Сапрыкина // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 1. – С. 48-49.

88. Жуков, О.Ф. Профессиональное здоровье учителя [Текст] / О.Ф. Жуков, Н.С. Россошанская // Ученые записки университета Лесгафта. – 2011. – № 3. – С. 75-78.

89. Заикина, Л. «Мы здоровью скажем да!»: игра [Текст] / Л. Заикина // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 1. – С. 42-44.

90. Зайцев, Г.К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования [Текст] / Г.К. Зайцев // Валеология. – 2016. – № 4. – С. 16-21.

91. Зайцев, Г. К. Школьная валеология. [Текст] / Г.К. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 2013. – 159 с.

92. Зарипова, М.С. Создание здоровьесберегающего пространства школы [Текст] / М.С. Зарипова, С.А. Барон // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2010. – № 4. – С. 32-35.

93. Звягина, В.В. Возрастные особенности качества жизни педагогов, связанного со здоровьем [Текст] / В.В. Звягина // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 4 – С. 29-33.

94. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учеб. пособие [Текст] / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева и др. – 3-е изд., перераб. – М.: «Омега-Л», 2013. – 443 с.

95. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] / О.А. Соколова. – Режим доступа: <http://www.shkolnymir.info/>, свободный.

96. Зуев, А.М. Наиболее Актуальные проблемы преподавания предмета ОБЖ в свете требований ФГОС [Текст] / А.М. Зуев // Вест-

ник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – № 5 (21). – С. 35-41.

97. Иванова, Л.А. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьесформирующие технологии [Текст] / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, М.В. Иерусалимова // Концепт. – 2014. – № 12. – С.151-155.

98. Игишева, Л.Н. Информационные системы в комплексной оценке и прогнозе состояния здоровья детей школьного возраста [Текст] / Л.Н. Игишева // Мать и дитя в Кузбассе. – 2008. – № 1. – С. 6-10.

99. Илькаева, Е.Н. Состояние здоровья учителей по результатам самооценки и дополнительной диспансеризации [Текст] / Е.Н. Илькаева, Р.М. Такаев, Е.Г. Степанов и др. // Здоровье населения и среда обитания. – 2009. – № 1. – С. 25-28.

100. Ильченко, Ю.Г. Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей средних общеобразовательных учреждений [Текст]: дис. на соиск. учен. степ. канд. мед. наук: 14.00.07 / Ю.Г. Ильченко; Ростовский государственный медицинский университет. – Ростов-на-Дону, 2006. – 183 с.

101. Ильясова, Э.Н. Развивающая информационная образовательная среда как подмножество здоровьесберегающей и здоровьесозидающей образовательной среды [Текст] / Э.Н. Ильясова // Здоровье и образование в XXI веке. – 2014. – № 3. – С. 76-80.

102. Кабаева, В.М. Организация психолого-педагогического исследования отношения подростков к собственному здоровью: методические рекомендации для педагогов-психологов [Текст] / В.М. Кабаева – М.: АПКиПРО, 2012. – 57 с.

103. Казанская, В.Г. О психолого-педагогическом сопровождении самоактуализации личности в образовательном пространстве [Текст] / В.Г. Казанская, А.Н. Колпакова // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2013. – № 3. – С. 28-37.

104. Казин Э.М. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде [Текст] / Э.М. Казин, Н.П. Абаскалова, Н.Н. Кошко и др. // Актуальные проблемы профессиональной педагогики. Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2014. – № 1 (13). – С. 50-55.

105. Калинин, Л.А. Использование новых и традиционных активно-оздоровительных технологий для оздоровления учащихся общеобразовательных учреждений (система ПОЛИКОН) [Текст]: Метод. пособие. / Л.А. Калинин – М.: МТО ХОЛДИНГ, 2013. – 119 с.

106. Калинова, Г.С. Учебная нагрузка и здоровье школьников [Текст] / Г.С. Калинова // Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 2014. – 256 с.

107. Касимов Р.А., Разварина И.Н. Апробация модели формирования регионального здоровьесберегающего образовательного пространства на муниципальном уровне [Текст] / Р.А. Касимов, И.Н. Разварина // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2014. – №5 (35) – С. 48-52.

108. Касимов, Р.А. Формирование регионального здоровьесберегающего образовательного пространства [Текст]: монография / Р.А. Касимов. – Вологда: Издательский центр ВИРО, 2007. – 164 с.

109. Катунцева, Н.А. Использование современных инфокоммуникационных технологий в системе охраны здоровья детей [Текст] / Н.А. Катунцева, С.М. Смбалян, А.Н. Гуров, Е.А. Цветкова // Альманах клинической медицины. – 2006. – № 12. – С. 57-63.

110. Кеткина, О.А. Влияние неблагоприятных экологических факторов на психофизиологическое и психоэмоциональное состояние подростков, проживающих на европейском Севере [Текст] / О.А. Кеткина// ArcticEnvironmentalResearch. – 2008. – №1. – С. 10-17.

111. Киселева, Ю.С. Использование здоровьесберегающих технологий в общественно активной школе [Текст] / Ю.С. Киселева, О.Г. Козликина О.О. Чернецова – Концепт. – №7 (23). – 2013. – С. 21-25.

112. Кисель, О.В. Организационно-педагогическое сопровождение здоровьесбережения учителей общеобразовательной школы [Текст] / О.В. Кисель // Вестник ЧГПУ – 2012. – №9. – С. 26-38.

113. Кисель, О.В. Проблемы здоровьесбережения учителя и пути их решения в условиях общеобразовательной школы [Текст] / О.В. Кисель // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2011. – №13. – С. 72-78.

114. Кобринский, Б.А. Мониторинг состояния здоровья детей России на основе применения компьютерных технологий [Текст] / Б.А. Кобринский // Вестник Росздравнадзора. – 2010. – № 1. – С. 16-20.

115. Коваленко, И.Г. Здоровье учителя как условие здоровья ученика [Текст] / И.Г. Коваленко// Проблемы науки. – 2013. – №2 (16). – С.177-178.

116. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2014. – 296 с.

117. Ковшова, О. С. Роль семьи в сохранении здоровья и социально-психологической адаптации младших школьников [Текст] / О.С. Ковшова, Д.В. Печкуров, Г.Ю. Порецкова, И.А. Пахомова // Известия Самарского научного центра РАН. – 2010. – №5-2. – С.435-438.

118. Кожевникова, С.В. Здоровье ребенка и пути его формирования и защиты на современном этапе [Текст] / С.В. Кожевникова // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. – 2014. – №1. – С. 441-459.

119. Колбанов, В.В. Социальные детерминанты здоровья и образа жизни [Текст] / В.В. Колбанов // Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: материалы I Междунар. науч. конф. Радом. – 2001. – С. 25-30.

120. Жуков, М.Н. Комплексная оценка индивидуального физического и психоэмоционального состояния подростков 15-16 лет группы социального риска [Текст] / М.Н. Жуков, В.А. Куренцов // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 1. – С. 41-44.

121. Ким, А.А. Тхэквондо как средство физического воспитания подрастающего поколения [Текст] / А.А. Ким, Л.К. Цилфидис // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. – Т.14 – № 1. – С. 40-42.

122. Копейкина, Н.А. Проблемы сохранения здоровья школьников [Текст] / Н.А. Копейкина // Проблемы развития территории. Вологда: ИСЭРТ РАН. – 2012. – № 60. – С. 44-52.

123. Корнилова, Д.С. Отношение к здоровью у учителей Приморского края [Текст] / Д.С. Корнилова, В.С. Рязанова, О.Б. Асриян, И.И. Черемискина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – №1-1. – С.146-150.

124. Коровина, И. «Надо спортом заниматься!» [Текст] / И. Коровина // Новая библиотека. – 2013. – № 8. – С. 40-48.

125. Корчемкина, Ю.В. Применение информационных технологий для повышения эффективности и планирования образовательной траектории обучения математике студентов [Текст] / Ю.В. Корчемкина, Е.А. Гафарова, Н.А. Белоусова, В.П. Мальцев // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 7. – С. 114-118.

126. Костецкая, Г.А. Основы безопасности жизнедеятельности в школе: возможности, проблемы, перспективы [Текст] / Г.А. Костецкая // Безопасность жизнедеятельности. – 2012. – № 10. – С. 37-40.

127. Кошкарлова, Р.А. Здоровьесберегающие факторы здоровья младших школьников [Текст] / Р.А. Кошкарлова // Вестник АГИУВ. – 2011. – №2. – С. 16-17.

128. Кравцова, Е.Е. Психологические основы здоровьеразвивающего обучения детей младшего возраста [Текст] / Е.Е. Кравцова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2012. – №1. – С. 8.

129. Крыжановский, Г.Н. Здоровье и его полифункциональная оценка [Текст] / Г.Н. Крыжановский, Л.Е. Курнешова, В.В. Пивоваров и др. // Антропология. – 2003. – № 2. – С. 46-51.

130. Крыжановский, Г.Н. Полисистемный саногенетический мониторинг: обеспечение функционального здоровья учащихся в ходе модернизации образования [Текст] / Г.Н. Крыжановский, Л.А. Носкин, М.Ю. Карганов // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – Т. 5. – № 5. – Прил. 1. – С. 54-58.

131. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст] / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

132. Кучма, В.Р. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков [Текст] / В.Р. Кучма, М.И. Степанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2002. – № 2. – С. 1-4.

133. Лебедева, Д.П. Формирование культуры безопасного и здорового образа жизни [Текст] / Д.П. Лебедева // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – № 3. – С. 36-43.

134. Лекомцева, С.А. Спорт нужен миру: навстречу Олимпиаде – 2014 в Сочи [Текст] / С.А. Лекомцева // Читаем, учимся, играем. – 2012. – Вып. 10. – С. 59-63.

135. Лаптев, Л.Г. Образование и национальная безопасность [Текст] / Л.Г. Лаптев, О.А. Бельков // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – № 4. – С. 17-23.

136. Ласкателева, О. Сам себе я помогу [Текст] / О. Ласкателева // Библиополе. – 2014. – № 12. – С. 23-26.

137. Летуновская, С.В. Развитие здоровьесберегающего поведения школьников [Текст] / С.В. Летуновская, Н.Н. Морозова // Интеграция образования. – 2010. – № 3. – С.82-89.

138. Лесгафт, П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического

воспитания: избранные психологические труды. [Текст] / П.Ф. Лесгафт – Воронеж: МОДЭК, 2014. – 410 с.

139. Лесникова, Г.Н. Психологические и психосоматические компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук.: 19.00.07 / Г.Н. Лесникова; Ростов-на-Дону: РГУ, 2014. – 22 с.

140. Мажаров, В.Ф. Информационно-аналитическая модель социально-гигиенического мониторинга на региональном уровне [Текст]: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В.Ф. Мажаров. – Кемерово, 2002. – 49 с.

141. Макрушина, И.В. Актуальные вопросы преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательной школе [Текст] / И.В. Макрушина, Н.А. Корохова, Н.Г. Ишков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 3 (203). – С. 153-158.

142. Малафеева, С.Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников [Текст] / С.Н. Малафеева, Н.А. Вершинина // Специальное образование. – 2014. – № 2. – С. 30-39.

143. Малышева, А.Н. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни молодёжи [Текст] / А.Н. Малышева // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2011. – № 6 – С. 106-109.

144. Мальцев, В.П. Анализ эффективности спортивно-оздоровительной программы совершенствования физического развития подростков г. Челябинска [Текст] / В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова // В сборнике: Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2017. – С. 157-159.

145. Мальцев, В.П. Здоровье педагогов как фактор организации здоровьесберегающего пространства школы [Текст] / В.П. Мальцев // Россия сегодня: социальные, экономические и политические тренды. XXXIV международная научно-практическая конференция. – 2017. – С. 178-180.

146. Мальцев, В.П. Здоровье учителей общеобразовательных организаций как социальная проблема качества современного школьного образования [Текст] / В.П. Мальцев, Белоусова Н.А. // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 423.

147. Мальцев, В.П. Немедикаментозная профилактика эколого-обусловленных заболеваний подростков Челябинской области [Текст] / В.П. Мальцев, А.А. Шибков // Материалы IV Всероссийской конфе-

рениции с международным участием «Медико-физиологические проблемы экологии человека». Ульяновск, 26-30 сентября 2011 г., Ульяновск, 2011 – (материалы приняты к печати).

148. Мальцев, В.П. Методологические вопросы формирования культуры здоровья школьников во внеурочной деятельности [Текст] / В.П. Мальцев, А.В. Мокрушина // Стратегия устойчивого развития в исследованиях молодых ученых. Сборник статей и тезисов докладов XIII международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. – 2017. – С. 609-612.

149. Мальцев, В.П. Общие вопросы информационной безопасности образовательной среды [Текст] / В.П. Мальцев, К.С. Кулябов // Стратегия устойчивого развития в исследованиях молодых ученых. Сборник статей и тезисов докладов XIII международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. – 2017. – С. 734-737.

150. Мальцев, В.П. Общая характеристика состояния здоровья детей на этапе перехода в среднюю школу [Текст] / В.П. Мальцев, Тупикова М.Н. // В сборнике: Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции: в 3 частях. – 2017. – С. 14-17.

151. Мальцев, В.П. Педагогические основы формирования психофизического здоровья современного школьника [Текст] / В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова, А.А. Семченко // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4. – с. 65.

152. Мальцев, В.П. Психофизиологические основы механизмов адаптации организма студентов на начальных этапах вузовского обучения [Текст] / В.П. Мальцев, Прачева А.А. // Современная психология: теория и практика. Материалы V международной научно-практической конференции. – 2012. – С. 101-106.

153. Мамылина, Н.В. Ферментемия как показатель повреждения организма при длительном эмоциональном стрессе и гипокинезии [Текст] / Н.В. Мамылина, Н.А. Белоусова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2003. – № 5. – С. 120-124.

154. Матвеев, В. Ф. Профилактика вредных привычек школьников [Текст] / В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. – М.: Просвещение, 2015. – 345 с.

155. Маченин, А.А. Культура безопасности на материале российских и зарубежных художественных кинопроизведений [Текст] / А.А. Маченин // Медиаобразование. – 2014. – № 1. – С. 42-53.

156. Мереченкова, И.В. Здоровьесберегающие технологии в школе [Текст] / И.В. Мереченкова, Л.А. Купряшева // Здоровье и образование в XXI веке. – 2008. – Т.10 №1. – С. 77-78.

157. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» [Текст]/ под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм. – 2004. – 114 с.

158. Меттус, Е.В. Здоровье учителя: определяющие факторы и необходимые условия [Текст]/ Е.В. Меттус // Universum: Вестник Герценовского университета. – 2010. – № 12. – С. 37-39.

159. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учебное пособие [Текст]/ Л.М. Митина. – М.: ИЦ «Академия», 2004. – 320 с.

160. Молоствов, А.Н. Психолого-педагогическое сопровождение: историография вопроса и особенности в процессе формирования у курсантов вузов МВД толерантного поведения [Текст]/ А.Н. Молоствов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №1-1. – С. 836.

161. Мороз, М.П. Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека: методическое руководство [Текст]/ М.П. Мороз. – СПб.: ИМАТОН, 2007. – 40 с.

162. Морозов, В.О. Педагогические условия формирования здоровьесберегающих ориентаций школьников в образовательном процессе [Текст] / В.О. Морозов // Известия Самарского научного центра РАН. – 2014. – №2-3. – С. 570-574.

163. Москвитина, О.А. Изучение копинг-стратегий и психологических защит у младших подростков в трудных учебных ситуациях [Текст] / О.А. Москвитина // Universum: психология и образование. – 2018. – №1 (43). – С. 50-53.

164. [Назарова, Е.Е.](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/06/21/programma-kursa-vneurochnoy-deyatelnosti-shkola) Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья». [Электронный ресурс] / Е.Е. Назарова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/06/21/programma-kursa-vneurochnoy-deyatelnosti-shkola> (дата обращения 10.11.2018).

165. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность в школе [Текст] / Ю.В. Науменко // Педагогика. – 2015. – №6. – С.37-44.

166. Науменко, Ю.В. Концепция здоровьесформирующего образования [Текст] / Ю.В. Науменко // Инновации в образовании. – 2004. – №2. – С. 90-103.

167. Науменко, Ю.В. Методология, концепция и технология здоровьесформирующего образования [Текст] / Ю.В. Науменко // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2013. – №5 (14). – С.115-146.

168. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года (постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://suvagcentr.ru/userfiles/files/links/doktrina.pdf>

169. Немкова, И.Н. Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности студентов вузов гуманитарных специальностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olo.ru/news/economy/10877.html>, свободный.

170. Нигматуллина, М.Г. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни [Текст] / М.Г. Нигматуллина // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – №3. – С. 36-43.

171. Никитина, Е.А. Взаимодействие детского сада и начальной школы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников и младших школьников [Текст] / Е.А. Никитина // Эксперимент и инновации в школе. – 2011. – №3. – С.48-53.

172. Никифоров, Г.С. Психология здоровья [Текст] / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2015. – 607 с.

173. Носкова, Т.Н. Междисциплинарные гуманитарные основы построения высокотехнологичной информационной образовательной среды [Текст] / Т.Н. Носкова // Вестник Герценовского университета. – СПб: РГПУ им. А.И. Герцена. – 2012. – № 6(44).

174. Носкова Т.Н. Современное информационно-образовательное пространство [Текст] / Т.Н. Носкова // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. Психолого-педагогические науки (педагогика, теория и методика обучения). – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – № 4(9):. – С.5-8.

175. Об утверждении государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования: приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480 (начало публикации) // Вестник образования России. - 2012. - № 14. - С.37-38; № 15. - С.35-40. - См. также // ОДО. 2012. № 20, 21; Вестник образования. 2012. № 13; Администратор образования. 2012. № 15. С.12-56.

176. Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования: приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012) // Бюлле-

ть нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. - N 12. - 22.03.2010; Российская газета. - 2011. - 16 фев. - N 5408.

177. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: приказ от 17.12.2010 № 1897 // Вестник образования. - 2011. - № 4. - С.10-77. - // Администратор образования. 2011. № 5. С.32-72.

178. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.

179. Ощепкова, Т.Л. Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста [Текст] / Т.Л. Ощепкова // «Начальная школа». – 2016. – №8. – С. 34-36.

180. Панков, Д.Д. Клиническая интерпретация результатов саногенетического мониторинга школьников [Текст] / Д.Д. Панков, А.Г. Румянцев, Л.А. Носкин и др. // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – № 5. – С. 444.

181. Правдов, Д.М. Модель физкультурно-образовательного процесса в дошкольном учреждении и начальной школе [Текст] / Д.М. Правдов, Ю.Н. Ермакова, А.А. Чистякова // Экономика образования. –2010. –№ 2. – С.158-162.

182. Пчелкин, В.И. К вопросу научного обоснования факторов безопасности жизнедеятельности человека [Текст] / В.И. Пчелкин, И.В. Орлянский // Технологии гражданской безопасности. –2011. – Т.8, № 1. –С. 82-87.

183. Римашевская, Н.М. Здоровье школьников: тенденции и определяющие факторы [Текст] / Н.М. Римашевская, А.А. Шабунова // Народонаселение. – 2011. – № 4. – С. 4-16.

184. Романенко, В.А. Особенности коррекции негативных психоэмоциональных состояний у спортсменов-подростков средствами спортивной подготовки [Текст] / В.А. Романенко, В.А. Хорьяков, В.А. Мосенз, Е.А. Приходько, Н.В. Иващенко, В.Ю. Соколова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 3. – С. 150-153.

185. Рылова, Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений [Текст] / Н.Т. Рылова. – Кемерово: КГУ, 2015. – 21с.

186. Савченко, И.С. Программа формирования культуры безопасного и здорового образа жизни обучающихся на 2015-2019 годы [Текст] / И.С. Савченко. – Магнитогорск, 2015. – 38 с.

187. Самарцева, И.Ю. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений модернизации системы образования [Текст] /

И.Ю. Самарцева, Т.Л. Курбачева // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2010.– №4. – С. 39-43.

188. Сарайкин, Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов [Текст] / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Человек. Спорт. Медицина. – 2010. – № 24. – С. 32-33.

189. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни: основная школа (ФГОС) / Третьякова С. В., Иванов А. В., Чистякова С. Н. и др. – М.: Просвещение, 2013. – 96 с.

190. Селевко, Г.К. Социально-воспитательные технологии [Текст] / Г.К. Селевко, А.Г. Селевко. – М.: Народное образование, 2013. – 202 с.

191. Семенова, Е.Л. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения: проблемы становления и развития [Текст]: автореферат дисс. ... канд. социолог. наук, Екатеринбург, 2014. – 24 с.

192. Семиглазова, Н.И. Здоровому образу жизни – да! [Текст] / Н. И. Семиглазова // Игровая библиотека. – 2011. – № 7. – С. 28-31.

193. Семикин, Г.И. Научные и организационно-методические основы разработки здоровьесберегающих технологий в условиях высшей школы и их медико-техническое обеспечение [Текст] / Г.И. Семикин // Медицинская техника. – 2005. – №1. – С. 13-17.

194. Симаков А.М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса [Текст] / А.М. Симакова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – № 7 (113). – С. 155-159.

195. Симаков, А.М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности средствами подвижных игр [Текст] / А.М. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 98-102.

196. Синицын, И.С. Формирование компетенции здоровьесбережения в процессе предметной подготовки обучающихся [Текст] / И.С. Синицын, Л.Н. Вдовина // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. – №1-1. – С.219-221.

197. Сманцер, Т.А. Здоровьесберегающие технологии как один из факторов, формирующих ценностные ориентации у подростков:// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.1september.ru, свободный.

198. Смелова, В.Г. Своя кожа рубахи дорожке [Текст] / В.Г. Смелова // Читаем, учимся, играем. – 2012. – Вып. 9. – С. 97-103.

199. Смирнова, Ю.В. Управление качеством образования на основе мониторинга здоровья учащихся [Текст]: монография / Ю.В. Смирнова, Д.З. Шибкова, О.А. Макунина. – Челябинск: Издательство ООО «Полиграф-Мастер», 2007. – 364 с.

200. Соловьева, Е.В. Рассчитайтесь по порядку на зарядку! [Текст] / Е. В. Соловьева, В. Н. Петрова // Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. – 2013. – № 2. – С. 60-62.

201. Сулова, Н.В. На старт! Внимание! Марш! [Текст] / Н.В. Сулова // Читаем, учимся, играем. – 2014. – № 1. – С. 104-106.

202. Тахохов, Б.А. Психолого-педагогические особенности современных «Трудных подростков» [Текст] / Б.А. Тахохов // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – № 3. – С. 53-55.

203. Твердохлебов, Н.В. Внедрение новых организационных форм подготовки некоторых групп населения в области гражданской обороны объективная необходимость [Текст] / Н.В. Твердохлебов // Технологии гражданской безопасности, vol. 12. – 2015. – № 2 (44) – С. 86-90.

204. Терзи, М.С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов [Текст] / М.С. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – №12-2.– С. 308-314.

205. Третьякова, Н.В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении [Текст] / Н.В. Третьякова. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. – 176 с.

206. Улановская, И.М. Что такое образовательная среда? [Текст] / И.М. Улановская // Начальная школа плюс. – 2002. – № 1. – С. 3-13.

207. Фадеева, А.Е. Здоровье школьников и педагогов по результатам АИС «Социально-гигиенический мониторинг» на примере г. Новокузнецка [Текст] / А.Е. Фадеева, Н.М. Жилина, Г.И. Чеченин, В.А. Юнусова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2009. – Т. 11. – № 3. – С. 13-14.

208. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357.

209. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья / Утвержден Приказом Минобрнауки России РФ от 19.12.2014г №1598.

210. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. – М.: Омега-Л., 2014. – 134 с.

211. Федоров, А.И. Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников [Текст] / А.И. Федоров // А.И. Федоров, С.Б. Шарманов. – М.: ЧГНОЦУО РАО, 2004. – 88 с.

212. Филипчук, А.В. Мобильный учебный комплекс МЧС России как средство формирования культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников [Текст] / А.В. Филипчук // Интеграция образования. – 2015. – Т. 19. – № 1 (78). – С. 124-130.

213. Филипчук, А.В. Особенности формирования культуры безопасности жизнедеятельности у старшеклассников во внеучебной деятельности [Текст] / А.В. Филипчук // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – №. 10-2. – С. 72-75.

214. Фомин, Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы [Текст] / Н.А. Фомин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 383 с.

215. Фомина, Т.А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у младших школьников [Текст] / Т.А. Фомина // Молодой ученый. – 2016. – № 15. – С. 513-518.

216. Хасьянов, В.Б., Опыт организации и проведения воспитательных мероприятий по «Основам безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательном учреждении [Текст] / В.Б. Хасьянов, А.С. Зайцев, Н.В. Яремчук, Е.П. Волкова // Научный диалог. – 2014. – № 9 (33). – С. 102-111.

217. Хруцкий, К.С. Аксиологический подход в современной валеологии: дис. ... канд. филос. наук [Текст] / К. С. Хруцкий. Новгород, 2000. – 183 с.

218. Хусаинова, Р.М. Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности: дис. ... канд. психол. наук [Текст] / Р.М. Хусаинова. – Казань, 2006. – 192 с.

219. Цейко В.А. Культура безопасности жизнедеятельности старшеклассников: сущность, процесс формирования и результаты [Текст] В.А. Цейко // Вестник Брянского государственного университета. – 2015. – № 1. – С. 65-70.

220. Чечеткина, А.В. Влияние оздоровительной методики по восстановлению естественного биоритма на психоэмоциональное со-

стояние и иммунную систему подростков [Текст] / А.В. Чечеткина // Человек. Спорт. Медицина. – 2011. – № 26. – С. 14-16.

221. Чимаров, В.М. Формирование здоровья субъектов образовательного процесса: учебное пособие [Текст] / В.М. Чимаров, Е.В. Левитина. – Тюмень: Вектор Бук, 2008. – 231 с.

222. Чирков, А.А. Здоровый учитель как важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья учащихся [Текст] / А. А. Чирков. – Оренбург, 2003. – 357 с.

223. Шамсутдинова, А.В. Модель психолого-педагогического сопровождения процесса планирования профессиональной карьеры студентов [Текст] / А.В. Шамсутдинова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 3. – С. 197.

224. Шибкова, Д.З. Организация здоровьесформирующей среды с использованием автоматизированной программы «Мониторинг здоровья» [Текст]: монография / Д.З. Шибкова, П.А. Байгужин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2011. – 165 с.

225. Шибков, А.А. Особенности морфофункционального состояния детей 7–8 лет на этапе адаптации к обучению в школе в условиях крупного промышленного центра г. Челябинска [Текст]: дис. ... кандидата биологических наук: 03.03.01 / Шибков А.А.; ЧГПУ. Челябинск, 2014 – 141 с.

226. Шклярчук, В.Я. Адаптация человека к отрицательным воздействиям окружающей среды [Текст] / В.Я.Шклярчук// Вестник Тамбовского ун-та. Серия: Гуманитарные науки. – 2009. – № 7. – С. 159-164.

227. Шклярчук, В.Я. Здоровье личности в условиях современных социально-экономических трансформаций [Текст] / В.Я.Шклярчук// Историческая и социально-образовательная мысль. – 2018. – Т. 10. – №1. – С. 179-185.

228. Шуба, Л.В. Современный подход к внедрению здоровьесберегающей технологии для детей начальной школы [Текст] / Л.В. Шуба // ППМБПФВС. – 2016. – № 2. – С.66-71.

229. Щедрина, А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты [Текст]/ А.Г. Щедрина. – Новосибирск: ООО «Альфа–Виста», 2007. – 144 с.

230. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты [Текст]/ А.Г. Щедрина. – Новосибирск: СО РАМН, 2003. – 164 с.

231. Якиманская, И.С. Технология личностноориентированного образования [Текст]/ И.С Якиманская. – М.: Академия, 2000. – С.156.

232. Яковлев, Б.П. Психофизиологические основы здоровья человека [Текст]: учеб. пособие / Б.П. Яковлев, О.Г. Литовченко. – Сургут: РИО СурГПУ, 2005. – 193 с.

233. Ячменникова, Т.С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]/ Т.С. Ячменникова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – № 5. – С.66-71.

234. Pavlova V.I. Psychophysiological determinants of successful training and competitive activity of martial artists / Pavlova V.I., Saraykin D.A., KamskovaYu.G., Belousova N.A., Semchenko A.A., LatyushinJa. V. // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. – 2017. – Т. 9. – № 10. – С. 1792-1796.

Анкета для учащихся 1-4 классов

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»
(Автор Науменко Ю.В.)

Уважаемый ученик! Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

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

- Мыло
- Зубная щетка
- Полотенце для рук
- Мочалка
- Зубная паста
- Шампунь
- Тапочки
- Полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание правильное, другое неправильное. Отметь правильное расписание.

- Завтрак 8.00
- Обед 13.00
- Полдник 16.00
- Ужин 19.00
- Завтрак 9.00
- Обед 15.00
- Полдник 18.00
- Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.

– Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

– Вера: зубы чистят утром и вечером.

– Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- После прогулки
- Перед посещением туалета
- После посещения туалета
- Когда заправил постель
- Перед едой
- Перед прогулкой
- После игры в мяч
- После того, как поиграешь с кошкой или собакой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- Каждый день
- Два- три раза в неделю
- Один раз в неделю

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

- Положить палец в рот
- Подставить палец под кран с холодной водой
- Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:

- Иметь много денег
- Много знать и уметь
- Быть здоровым
- Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя)
- Иметь интересных друзей
- Быть красивым и привлекательным
- Иметь любимую работу
- Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Выбери и отметь четыре высказывания:

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботится о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами:

1- ежедневно; 2- несколько раз в неделю; 3- очень редко или никогда

- Утренняя зарядка или пробежка
- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Прогулка на свежем воздухе
- Сон не менее 8 часов
- Занятия спортом
- Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: 1-проводятся интересно; 2-проводятся неинтересно; 3- не проводятся

- Уроки, обучающие здоровью
- Лекции о том, как заботиться о здоровье
- Показ фильмов
- Спортивные соревнования
- Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья
- Праздники на тему здоровья

Научное издание

Наталья Анатольевна Белоусова

Виктор Петрович Мальцев

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ И ЗДОРОВЬЕ-
ФОРМИРУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ В УСЛОВИЯХ ФГОС

Монография

Редактор

Е.Ю. Никитина

Корректор

Н.Б. Сугакова

План выпуска 2019 г. Подписано в печать 13.05.2019 г.
Формат 60x84/16. Бумага для множительных аппаратов.

Печать на ризографе. Гарнитура TimesNewRoman.

Уч.-изд. л..6,5

Тираж 500 экземпляров. Заказ № 322.

Оригинал-макет изготовлен в Южно-Уральском научном центре
Российской академии образования.

454080 г. Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 502.

Телефон: (351) 216-56-65.

Отпечатано в типографии

Южно-Уральского государственного
гуманитарно-педагогического университета

454080 г. Челябинск, проспект Ленина, 69.

Телефон: (351) 216-56-16.

ISBN 978-5-6042490-6-2

