Управление образования

администрации Белгородского района

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВАМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Автор опыта:

**Рябчинский Владимир Юрьевич**

учитель физической культуры

МОУ «Разуменская СОШ №3

Белгородского района Белгородской области»

**2024**

**Содержание**

 Раздел I.Информация об опыте…….…..……………………………………...3

 Раздел II.Технология опыта…………….………………………………....... 6

 Раздел III.Результативность опыта……….…………………………………11

 Библиографический список………………...................................................13

 Приложение к опыту ………………………………………………………..14

**Раздел I.Информация об опыте**

Свою педагогическую деятельность автор осуществляет в МОУ «Разуменская СОШ № 3», преподает физическую культуру в начальной и основной школе. Учебное учреждение имеет хорошую материально-техническую базу и учебно-методическое оснащение учебного процесса, что позволяет организовать процесс обучения на высоком, современном уровне. В общеобразовательном учреждении обучается 706 человека, в том числе 56 детей с ограниченными возможностями здоровья.

В школе обучаются дети с разными образовательными потребностями, способностями и интересами. Снижение интереса к занятиям физической культурой, увеличение детей с низкой учебной мотивацией, рост числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья подталкивает искать эффективные формы и методы работы, которые повысят мотивацию к формированию здорового образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Здоровью подрастающего поколения всегда уделялось пристальное внимание, но, к сожалению, количество детей испытывающих проблемы со здоровьем становится все больше. Причин тому много и одна из них – низкий уровень знаний о самом здоровье и здоровом образе жизни. Таким образом, задача учителя организовать учебный процесс так, чтобы ребёнок получал не только непосредственно знания по предмету, но и приобретал навыки сохранения своего здоровья. Это культурно-гигиенические навыки, культурно-экологические, физического развития, рационального питания, профилактические. Для выполнения этой задачи необходимо использовать педагогические технологии, направленные на охрану здоровья школьников, а именно здоровьесберегающие технологии.

Началом работы стало проведение диагностик по определению исходного уровня сформированности понятия о здоровьесбережении школьников в образовательной деятельности.

На начальном этапе была проведена первичная диагностика по определению исходного уровня сформированности понятия о здоровьесбережении обучающихся 5 классов, которая состояла из:

* диагностики уровня сформированности культуры ЗОЖ у школьников (методика Н. С. Гаркуши);
* диагностики уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни (методика Н. С. Гаркуши «Гармоничность образа жизни);
* диагностику активности школьников в мероприятиях по ЗОЖ (методика Н. С. Гаркуши);
* диагностики уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья (методика Н. С. Гаркуши) ***(приложение1).***

Первичная диагностика показала, что около половины обучающихся, участвующих в исследовании не имеют достаточно знаний о здоровом образе жизни, не могут увидеть связи между плохим здоровьем и наличием вредных привычек, отсутствием желания вести здоровый образ жизни. Обучающиеся, не умеют и не хотят заботиться о своем здоровье, у них недостаточно сформирована внутренняя мотивация к ЗОЖ. Высокий уровень понятия о здоровьесбережении показали всего 20 % обучающихся, средний уровень - 35 %, низкий уровень- 45 % обучающихся.

Проблема низкого уровня сформированности понятия у обучающихся о здоровьесбережении натолкнула автора на тему опыта «Формирование здорового образа жизни у обучающихся посредствам здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой».

**Актуальность опыта**

 Здоровье школьников - вопрос государственной важности: по ФГОСшкола должна гарантировать «охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся».

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс.

Технологии здоровьесбережения основываются на благополучном влиянии факторов учебного процесса на жизнь ребенка, а именно:

* комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований к ребенку на занятиях;
* соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;
* рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ребенка;
* достаточная двигательная активность.

Выявленное автором опыта **противоречие** между требованием сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них потребности в здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью условий подготовки здорового, образованного и разносторонне развитого поколения в общеобразовательной школе подтолкнуло, определило приоритетные направления работы в области здоровьесбережения обучающихся.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта состоит в формировании здорового образа жизни у обучающихся посредствам здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой.

**Длительность работы над опытом**

Работа над опытом охватывает период с 2021 по 2024 годы.

1 этап, констатирующий (2021 год) - анализ теоретических исследований российских и зарубежных педагогов по теме опыта, постановка проблемы и выявление существующих противоречий, постановка цели и задач.

2 этап, формирующий (2021-2023 годы) - определение путей решения противоречий, применение физического воспитания для формирования патриотизма у обучающихся.

3 этап, контролирующий (2024 год) - подведение итогов, выявление результативности, обобщение опыта.

**Диапазон опыта**

Диапазон представленного опыта – единая система «урок – внеклассная работа». Данный подход к формированию здорового образа жизни у обучающихся посредствам здоровьесберегающих технологий может быть использован в урочной и внеурочной деятельности.

**Теоретическая база опыта**

Здоровьесбережение как система характеризует здоровьесберегающий аспект функционирования учебного заведения соответствующего уровня и профиля. Такая система состоит из взаимосвязанных компонентов: целей здоровьесберегающей деятельности; содержания этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебниках, учебных пособиях, компьютерных обучающих программах, разнообразных видео, информационных, телекоммуникационных и т.п. средствах); методов сбережения здоровья (понимаемой как технологии здоровьесберегающей деятельности); средств, используемых в процессе здоровьесбережения; организационных форм и норм, в которых здоровьесберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом [4].

Н.К. Смирнов сформулировал следующие принципы здоровьесбережения:

1. «Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

2. Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

3. Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

4. Субъект-субъектные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

5. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

6. Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

7. Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

8. Ответственность за свое здоровье – у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии [2].

Под **здоровьесберегающими образовательными технологиями** понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды и особенности школьников.

Цель здоровьесберегающих образовательно-воспитательных технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. [1]

**Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в выстраивании системы работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся посредствам здоровьесберегающих технологий.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта**

Данный опыт можно использовать в урочной и внеурочной деятельности. Использование данной технологии не имеет возрастных ограничений, применимо для детей с ограниченными возможностями здоровья. Имеет значение лишь дозировка и целесообразность применения на различных этапах обучения в начальной, средней и старшей школе.

**РАЗДЕЛ II.**

**ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА**

**Технология опыта**

***Цель опыта:*** Создание условий для формирования здорового образа жизни в рамках физической культуры у обучающихся в урочной и внеурочной деятельности.

***Задачи реализации опыта:***

* исследовать уровень понятия у школьников о здоровьесбережении;
* формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья посредствам проектно-исследовательской деятельностью;
* познакомить с информацией по вопросам сохранения собственного здоровья:
* развить у учащихся навыки сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья окружающих;
* научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Восточная мудрость гласит: «Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам». Задача педагогов – научить детей покорять эту вершину.

Культура здоровья определяется, прежде всего, умением жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. В подростковом возрасте, к сожалению, здоровье и здоровый образ жизни не занимают в иерархии потребностей первые места. Но в соответствии с Законом «Об образовании», именно, здоровье обучающихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому вопрос о сохранении здоровья обучающихся на сегодняшний день стоит очень остро.

Проблема эффективности применения здоровьесберегающих технологий при организации занятий физической культуры актуальна как никогда. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа обучающихся, имеющих отклонения в здоровье - хронические заболевания, напрямую связанные с процессом обучения. В учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности обучающихся, – это предмет «Физическая культура».

Здоровьесберегающие образовательные технологии, применяемые на занятиях физической культурой – это система мер по охране, укреплению здоровья и формированию культуры здоровья обучающимися посредством применения психолого-педагогических приемов, методов, технологий *(приложение 2).* На своих занятиях сталкиваемся с проблемой организации деятельности обучающихся на занятиях с учетом их подготовленности, оптимальной физической нагрузки и группы здоровья.

Для этого активизируем деятельность обучающихся направленную на формирование интереса к занятиям физкультуры, потребности в здоровом образе жизни, учитывая интересы современной молодежи, сочетая компоненты оздоровительной, тренировочной, образовательной деятельности. Воспитываем у обучающихся целостное воздействие на самосовершенствование, самореализацию, стимулируя уверенность в себе, волевую устойчивость, т. е. признаки психологического здоровья ученика.

Повышение работоспособности, высокое качество здоровья, снижение заболеваемости, отличный иммунитет являются функциональными проявлениями здорового образа жизни. Также здоровый образ жизни по поведению обучающегося, проявляется в хорошем настроении, полноценном отдыхе, жизненной энергии. Нельзя забывать, что от рождения человеку дается здоровье, которым при взрослении не все дорожат, неправильно используя дар природы, нарушают основной закон – гармонию.

В.И. Ковалько, педагог, автор книг по здоровье сбережению писала: «Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит … от активного участия … обучающихся, создания здоровьесберегающей среды, высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов, планомерной работы с родителями, тесного взаимодействия с социально-культурной сферой. Подготовка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения».

Здоровьесберегающие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья. Комплекс мероприятий здоровьесбережения в рамках осуществления физического воспитания в школе включает следующие виды деятельности:

* проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся;
* организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью;
* пропаганда здорового образа;
* применение физических упражнений для профилактики заболеваний;
* применение комплексов упражнений лечебной физической культуры с детьми, имеющими различные заболевания.

Организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью для школьников предполагает более тесное сотрудничество преподавателя физической культуры и врача, осуществляющего медицинский контроль здоровья школьников. При планировании подобных занятий большая часть учебного времени (30%) отводится на занятия с применением комплекса упражнений лечебной физической культуры. Таким образом, одно занятие в неделю носит непосредственно здоровьесберегающую направленность.

Урочные занятия имеют чёткую структуру: подготовительную часть, основную и заключительную. Подготовительная часть составляет 15-17 минут. Физические упражнения, используемые в подготовительной части урока, активизируют функциональные системы для выполнения последующей физической работы в течение занятия и оказывают непосредственный лечебнопрофилактический эффект. Основными в подготовительной части являются: упражнения в движении, направленные на профилактику плоскостопия (ходьба на разных частях стопы, ходьба по канату, передвижение по гимнастической стенке и др.); беговые упражнения не высокой интенсивности (на носках, приставными шагами, с крестными шагами); дыхательные упражнения (комплексы упражнений, игры с элементами дыхательной гимнастики).

Здоровьесберегающие технологии МОУ «Разуменская СОШ №3» интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Деятельность педагога при реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры включает знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Забота о здоровье учащихся в нашей школе является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива, в том числе и педагога по физической культуре.

В своей педагогической практике автор использую здоровьесберегающие образовательные технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса. Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и педагогу сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

При планировании и проведении урока акцент ставится на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

* рациональная плотность урока;
* включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
* оптимальное сочетание различных видов деятельности; выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, в том числе и учащихся с ОВЗ;
* формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
* осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей; создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки; включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
* целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

Педагогические методы и приёмы обучения с применением здоровьесберегающих технологий:

1. Повышение двигательной активности детей *(приложение 3).*

2. Эмоциональный климат урока. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления: использование положительных установок на успех в деятельности «У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!»; умение настроить себя на положительную волну «Улыбнись самому себе». Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона педагога, от юмористической составляющей педагогического общения. Задача педагога – попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

3. За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах, выпуск различной литературы.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к 6 образовательному процессу, при котором выполняются следующие требования: учёт индивидуальных особенностей ребёнка; недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала; обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного моральнопсихологического климата в коллективе.

 **Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой применяем:**

1. *Валеологическое просвещение обучающихся и их родителей.*

На родительских собраниях широко освещаю и разъясняю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления, профилактике заболеваний, о необходимости полноценного питания. Практикуем беседы о здоровом образе жизни. Для более наглядного представления о здоровом образе жизни используем компьютерные презентации.

*2. Комбинируем игровой, соревновательный и круговой метод*, учитывая физические особенности обучающихся, не допуская переутомления, контролируя нагрузку. Для наглядности показываем последовательность действий и технику упражнений, с последующим разбором упражнений. Это формирует интерес студентов к занятиям, формирует навыки и умения, обеспечивает мотивацию на здоровье.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой у школьников включает в себя следующие формы организованной двигательной активности:

1. Физические упражнения статодинамической направленности для развития выносливости крупных мышечных групп и формирования крепкого «мышечного корсета».

2. Изометрические упражнения в смешанных висах на гимнастической стенке.

3. Изометрические упражнения в смешанных упорах на гимнастической стенке.

4. «Станционные» упражнения для развития общей выносливости.

5. Упражнения на развитие координации движений.

6. Упражнения изометрических физкультминуток и физкультурных микро пауз.

7. Оздоровительные подвижные игры.

Урок физической культуры является основной формой, реализующей технологии здоровьесбережения. К факторам здоровьесбережения относятся разработка индивидуальных заданий на основе тестирования, которое проводится в соответствии с учебным планом. Тестирование или контрольные испытания являются отправной точкой на пути совершенствования физических качеств и не только. Для того, что бы повысить свой физический уровень необходимо не только посещать уроки физической культуры, но и выполнять домашние задания, что воспитывает волю, целеустремленность, дисциплинирует. Записаться в секцию по виду спорта или в спортивную школу. И тогда можно получить результат, но для каждого учащегося он свой, поэтому, прежде всего надо сравнивать свои результаты и двигаться дальше. Но примеры для подражания всегда вдохновляли и стимулировали детей к действию. В классе всегда есть более сильные ученики и более слабые. Учитель должен приложить творческие способности: сильного ученика поставить главным в группе, для объяснения и помощи другим, а слабых, можно занять помощью в судействе, организации урока, т. е. вариантов очень много.

**Раздел III.**

**Результативность опыта.**

Диагностика уровня сформированности культуры ЗОЖ, развития интереса к здоровому образу жизни у обучающихся, проведенная на заключительном этапе реализации опыта, позволяет проследить положительную тенденцию.

Если на начальном этапе работы высокий уровень понятия в области здоровьесбережения показали всего 25 % обучающихся, средний уровень - 38 %, низкий уровень - 37 % обучающихся, то на заключительном этапе овладели необходимыми знаниями в области здоровьясбережения 58% обучающихся, средний уровень - 48 % , низкий уровень- 4%.

|  |  |
| --- | --- |
|  Год | Уровень культуры в сфере здоровья |
| Высокий  | Средний | Низкий |
| 2022 | 25% | 38% | 37% |
| 2023 | 35% | 42% | 23% |
| 2024 | 58% | 48% | 4% |

Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Обучающиеся показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормы сдачи тестирования и зачетов. Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании летнего оздоровительного отдыха. Одной из форм организации летнего отдыха является организация спортивных мероприятий, туристических походов, число участников этих мероприятий значительно увеличилось сегодня по сравнению с 2022 годом. Также увеличилось число учеников, которые сдали нормы ГТО.

Свои опытом работы автор поделился в рамках выступления на муниципальном этапе конкурса «Учитель года России 2024» *(приложение 4)*

**Библиографический список**

1. Андреева, И. Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников –актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2019.-№3.-С.15-19
2. Антипова, Л. П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Л. П. Антипова/Начальная школа. - 2021 №8 с
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе. М.: «ВАКО», 2014, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
4. Мишенина, Л. С. Личностно-ориентированная система активизации проектной и исследовательской деятельности школьников 5-9 классов (на примере курса литературы) : автореф.дис...канд.пед.наук:спец.13.00.01-общая педагогика, история педагогики и образования / Л. С. Мишенина. - Томск : [s. n.], 2015. - 21 с.
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
6. Соколова И.Ю., Терехина Л.А. Принципы здоровьесбережения как основа формирования культуры здоровья субъектов образовательного процесса вуза // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2019. – С. 35–38.

***Приложение 1.***

**Диагностический материал**

**Методика «Гармоничность образа жизни школьников»**

**(Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

**Вопросы**

1. **Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

а) хорошее; б) удовлетворительное;

в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

1. **Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**

а) да, занимаюсь;

б) нет, не занимаюсь.

1. **Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**

а) чаще всего больше 2 часов;

б) около часа;

в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

1. **Делаете ли утром следующее:**

а) физическую зарядку;

б) обливание;

в) плотно завтракаю;

г) курите по дороге в школу.

1. **Обедаете ли в школьной столовой?**

а) да, регулярно;

б) иногда;

в) нет.

1. **В котором часу ложитесь спать?**

а) до 21 часа;

б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов.

1. **Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**

а) да, активно;

б) изредка;

в) никогда.

 **8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги; г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

**Бланк ответов**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** |
| **а** | **б** | **в** | **г** | **д** | **е** | **ж** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сумма баллов:** |  |  |  |  |  |  |  |

**Обработка результатов**

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** |
| **а** | **б** | **в** | **г** | **д** | **е** | **ж** |
| **1** | 10 | 5 | 0 | 0 |  |  |  |
| **2** | 10 | 0 |  |  |  |  |  |
| **3** | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| **4** | 10 | 10 | 0 | 0 |  |  |  |
| **5** | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| **6** | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| **7** | 0 | 5 | 10 |  |  |  |  |
| **8** | 10 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 |

**Подсчитайте общее количество баллов.**

**Интерпретация**

**Высокий уровень – 110 – 80 баллов** – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень – 75 – 50 баллов** – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень – 45 баллов и меньше** – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

**Методика «Гармоничность образа жизни школьников»**

**(Н.С. Гаркуша)**

**Бланк ответов**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** |
| **а** | **б** | **в** | **г** | **д** | **е** | **ж** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сумма:** |  |  |  |  |  |  |  |

**Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. **Занимаетесь ли Вы:**

а) в школьной спортивной секции;

б) в спортивной секции других учреждений;

в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;

г) просмотром передач на тему здоровья;

д) употреблением витаминов;

е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

1. **Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**

а) вообще никогда не участвую;

б) очень нерегулярно;

в) раз или два в неделю;

г) три и более раз в неделю.

1. **На уроках физической культуры вы занимаетесь:**

а) с полной отдачей;

б) без желания;

в) лишь бы не ругали.

1. **Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):**

а) полное взаимопонимание;

б) доверительные;

в) уважительные;

г) отсутствие взаимопонимания.

1. **Для ведения здорового образа жизни Вы:**

а) соблюдаете режим дня;

б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

в) занимаетесь спортом;

г) делаете регулярно утреннюю зарядку;

д) не имеете вредных привычек.

1. **Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) ум, сообразительность;

г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;

д) объём знаний о здоровом образе жизни;

е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

ж) внимание и наблюдательность;

з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);

и) умение организовать свой труд (организованность);

к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;

л) чуткость и отзывчивость к людям;

м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;

п) умение беречь время;

р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

**Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

**Интерпретация**

**Высокий уровень** – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

 **Средний уровень** – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

**Низкий уровень** – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

**Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)**

**Бланк ответов**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** |
| **а** | **б** | **в** | **г** | **д** | **е** | **ж** | **з** | **и** | **к** | **л** | **м** | **н** | **о** | **п** | **р** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сумма баллов:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)**

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

* в спортивных соревнованиях;
* в спортивных праздниках;
* в туристических походах;
* в проведении дней, недель здоровья;
* в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
* в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
* в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
* в проведении физкультминуток, физкультпауз;
* в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
* в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
* в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
* в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
* в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

**Обработка результатов**

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

**Интерпретация**

**Высокий уровень – 130 – 100 баллов** – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

**Средний уровень – 90 – 50 баллов** – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Низкий уровень – меньше 40 баллов** – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

* в спортивных соревнованиях;
* в спортивных праздниках;
* в туристических походах;
* в проведении дней, недель здоровья;
* в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
* в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
* в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
* в проведении физкультминуток, физкультпауз;
* в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
* в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
* в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
* в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
* в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

**Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников**

**(Н.С. Гаркуша)**

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

**Получаются следующие уровни здоровья:**

**Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов.** Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов.** Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов.** Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

***Приложение 2.***

***Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой***



***Приложение 3.***

**Двигательная активность обучающихся как форма здоровьесбережения**



***Приложение 4.***

**Консультация для педагогов**

 **«Решение проблем здоровьесбережения обучающихся через здоровьесберегающие технологии»**

Решить проблему организации физической активности и профилактики гиподинамии мы можем на уроках физической культуры. Современные школьники часами просиживают над тетрадями и учебниками, нагрузки колоссальные плюс увлечение компьютерными играми, Интернетом. В результате на занятия физкультурой и спортом времени не остается.

Это приводит к задержке роста и развития, снижается иммунитет.

**Пути решения проблемы**

1. Не менее 3 уроков физической культуры в неделю
2. Содержание уроков направлено на привитие детям интереса к физическим упражнениям, к движению.
3. Обязательные паузы в течении учебного дня (физпаузы, физкультминутки).
4. Занятия адаптивной физкультурой.
5. Возможность заниматься во внеурочное время.

**Гигиенические условия обеспечения учебного процесса**

Важный элемент здоровьесберегающих технологий — обеспечение оптимальных условий в школе.

В обязанности педагога входит умение и готовность видеть и определять явные нарушения гигиенических условий проведения урока физической культуры. Установлено, что оптимизация санитарно-гигиенических условий способствует улучшению здоровья на 11%. Учитель физической культуры должен:

- осуществлять контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря;

- не допускать проведения учебных занятий, работы кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях;

- контролировать оснащение спортивного зала, освещение, наличие аптечки;

- перед началом занятий провести тщательную проверку места проведения занятия, убедиться в исправности инвентаря, надежности установки и крепления оборудования.

*Санитарно-гигиенические требования к спортивным залам*

 Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м на одного учащегося.

Полы должны быть упругими, без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую поверхность.

Полы к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Влажная уборка должна проводиться через 2часа занятий.

Стены должны быть ровными и гладкими, окраска должна быть устойчива к ударам мяча.

Потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску.

Освещенность должна быть не менее величин: 200-300лк.

В качестве источника света должны быть использованы светильники люминесцентные, либо светильники с лампами накаливания полностью отражённого светораспределения.

Вентиляция должна осуществляться естественным сквозным способом.

Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки.

На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.

В помещении на видном месте должен быть план эвакуации.

В спортивном зале должно быть не менее 2 выхода.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Физиологически обоснованным считается урок продолжительностью 40 минут исключение ученики 1класса - 35минут).

Оценка гигиенических требований проводиться по регламентированным позициям с использованием хронометража:

* плотность урока (% времени, затраченного на учебную работу);
* число видов учебной деятельности (слушание, выполнение физических упражнений, перестроения и т.д.);
* длительность каждого вида деятельности (минут);
* частота смены видов деятельности (минут);
* число видов преподавания (словесный, наглядный, ТСО), продолжительность самостоятельной деятельности;
* места, длительность и условия применения ТСО;
* частота чередования видов преподавания.

Для предотвращения утомления необходимо учитывать, что первые 3-5 минут любого урока занимает врабатывание (на уроках физической культуры 8-10 минут), устойчивая работоспособность длится 10-15минут для младших школьников, 15-20 минут для среднего звена, 20-30 минут - для старшеклассников. После этого наступает предутомление, если не изменить педагогическую тактику, то наступает утомление.