**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность** курсового исследования определило изучение проблем детского здоровья в современной России. Главной особенностью здорового образа жизни является противоречие между биологической сутью личности и социальными условиями ее существования, поэтому основой стратегии выживания следует признать осознанную деятельность по повышению адаптационных способностей человека, воспитанию потребности в заботе о собственном здоровье, устойчивой мотивации здоровьесберегающей жизнедеятельности, и в целом, формированию культуры здорового образа жизни.

Курсовая работа посвящена проблеме формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников. Здоровье в настоящее время, является основной ценностью каждого человека. Оно может быть определено как единство физических и духовных качеств человека, важнейшими предпосылками которых является формирование правильного характера, развитие инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. Общеизвестное выражение « в здоровом теле - здоровый дух» имеет широкий социально-педагогический смысл [1]. Учитывая, что воспитание человека начинается с детском возрасте, большая роль в формировании культуры здорового образа жизни отводиться начальной школе.

Научить младшего школьника следить за своим здоровьем, сохранить и укрепить его может и должен учитель начальных классов. Он может активно влиять на формирование здорового образа жизни у обучащихся непосредственно на уроках математики, русского языка, уроках труда, уроках ИЗО, уроках музыки, а не только на уроках естествознания. В настоящее время в России реализуется ряд государственных программ, в которых рассматриваются вопросы формирования жизненных навыков, здорового жизненного стиля. Наиболее широко представлены направления формирования культуры здорового образа жизни в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО) нового поколения.

Реализация программ гигиенического воспитания младших школьников в обучении несет качественные изменения в формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни. Вместе с тем, следует признать, что теоретические и практические аспекты по данной проблеме остаются еще не исследованными до конца и требуют дальнейшей разработки. Поэтому формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни у школьников и разработка эффективной педагогической системы, направленной на укрепление здоровья школьников, является весьма актуальной проблемой [2]. Изучение психолого-педагогической литературы и наблюдение за практикой обучения в начальной школе позволило выявить, ряд противоречий, важнейшими из которых является **противоречие** между необходимостью формирования культуры здорового образа жизни и недостаточным применением личностно – ориентированных технологий в начальной школе.

**Объектом** исследования является процесс формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников.

**Предметом** исследования являются личностно-ориентированные технологии в процессе формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников.

В качестве **гипотезы** мы выдвигаем предположение о том, что процесс формирования культуры здорового образа жизни будет более успешным, если:

* определены составляющие личностно – ориентированного обучения в процессе формирования здорового образа жизни;
* созданы психолого - педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников;
* разработаны и использованы на практике рекомендации по формированию здорового образа жизни в начальной школе.

При решении указанных задач использовались следующие **методы**: теоретико-методологический анализ литературы, синтез, обобщение и сравнение точек зрения на проблему различных авторов, изучение передового педагогического опыта; включенное наблюдение за процессом использования личностно – ориентированных технологий в процессе формирования культуры здорового образа жизни, использование беседы, анкетирования, педагогические проектирования.

**Цель исследования**: состоит в изучении форм и методов использования личностно – ориентированных технологий в процессе формирования культуры здорового образа жизни.

**Задачи исследования:**

1. . Изучить научные источники по исследуемой проблеме.
2. . Выявить психолого – педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни на основе личностно-ориентированных технологий.
3. . Разработать рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе использования личностно – ориентированных технологий.

**Базой исследования** является муниципальное автономное

общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа

№ 24 с углубленным изучение отдельных предметов» с первого по четвертые классы.

**Структура** курсовой работы определяется логикой исследования и поставленными задачами, она состоит из введения, двух глав, списка использованной литературы и приложения.

Список литературы состоит из 31 источника. Курсовая работа включает в себя 32 страницы.

**Глава I.ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

* 1. **Личностно – ориентированные технологии**

**в психолого-педагогической литературе**

В настоящее время в среде научной и педагогической общественности широкое распространение получил термин « личностно – ориентированное обучение». В содержании этого термина ученые вкладывают разный смысл. Одни видят в нем реализацию индивидуального подхода в обучении через организацию и предъявление учебного материала разного уровня трудности. Другие связывают его с инновационными процессами в образовании активизировавшимися в последние годы в связи с открытием гимназий, лицеев, колледжей, где используются личные формы дифференцированного обучения.

Исследования в области технологии личностно-ориентированного обучения проводили такие ученые как Г.Г. Кравцова, Т.А. Матис, Ю.А.Полуянова, В.В. Рубцова, Г.А. Цукерман, И.С. Якиманская, и др.

Все исследователи подчеркивают необходимость индивидуального подхода к обучению детей, значение единой образовательной стратегии средней школы как основного условия успешной работы с детьми. Тем не менее, пока еще нет обобщающих научно-педагогических работ, целостно раскрывающих процесс использования технологии личностно-ориентированного обучения. Социальная значимость развития учащихся и анализ состояния научной разработанности этого процесса обусловили выбор проблемы данного исследования, которая заключается в определении способов использования технологий личностно-ориентированного обучения в условиях общеобразовательной школы.

Серьезный вклад в теорию и практику личностно-ориентированного обучения внесла И.С.Якиманская, которая выделяет следующие основные позиции личностно-ориентированного обучения:

* личностно-ориентированное обучение должно обеспечивать развитие и саморазвитие личности ученика, исходя из выявления его индивидуальных особенностей как субъекта познавания и предметной деятельности;
* образовательный процесс личностно – ориентированного обучения предоставляет каждому ученику, опираясь на его способности, склонности, интересы, ценностные ориентации и субъектный опыт, возможность реализовать себя в познании, учебной деятельности, поведении;
* содержание образования, его средство и методы подбираются и организуются так, чтобы ученик мог проявить избирательность к предметному материалу, его виду и форме;
* критериальная база личностно-ориентированного обучения учитывает не только уровень достигнутых знаний, умений, навыков, но и сформированность определенного интеллекта (его свойства, качества, характер проявлений);
* образованность как совокупность знаний, умений, индивидуальных способностей, является важнейшим средством становления и интеллектуальных качеств ученика, что выступает основной целью современного образования;
* обученность и образованность не тождественны по своей природе и результатам. Обученность через овладение знаниями, навыками обеспечивает социальную и профессиональную адаптацию в обществе. Образованность формирует индивидуальное восприятие мира, возможность его творческого преобразования, широкое использование субъектного опыта в интерпретации и оценке фактов, явлений событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установках;
* личностно – ориентированное обучение строится на принципе вариативности, т.е. признании разнообразия содержания и форм учебного процесса, выбор которых должен осуществляться учителем - предметником, воспитателем с учетом цели развития каждого ребенка, его педагогической поддержки в познавательном процессе, затруднительных жизненных обстоятельств [14].

Однако, все эти положения И.С. Якиманская находит не в полной отвечающими современной идее личностно-ориентированного обучения. В них, по мнению исследователя, недостаточно учитывается неповторимый субъектный опыт индивида. Термин «субъектный опыт», по И.С.Якиманской, означает «опыт жизнедеятельности, приобретаемый ребенком до школы в конкретных условиях семьи, социокультурного окружения, в процессе восприятия и понимания им мира людей и вещей». Субъектный опыт принадлежит «конкретному человеку как носителю собственной биографии». Суть личностно-ориентированной педагогики, по И.С. Якиманской, составляет «признание ученика главной действующей фигурой всего образовательного процесса». Затем весь учебный процесс строится на основе этого главного положения. Исходя из примата субъектности ученика, определяются и содержание, и методы (способы и приемы) учебного процесса, и, главное - стиль взаимоотношений учителя и ученика. Ученик признается равноправным с учителем партнером учебной деятельности. Здесь учитель не принуждает ученика изучать обязательный материал, а создает наилучшие (оптимальные) условия для саморазвития ученика.

Теория и практика личностно - ориентированной технологии обучения разрабатывалась: А.В. Петровским, В.И. Слободчиковым, Г.А. Цукерман, И.С. Якиманской и другими. Все педагоги – исследователи считают, что при личностно-ориентированном образовании на первый план выходит развитие личности. Таким образом, осуществление личностно-ориентированного подхода в образовании возможно при соблюдении следующих условий:

* наличие комфортных и безопасных условий обучения;
* осуществление воспитания саморегулирующего поведения личности;
* формирование и развитие мышления;
* учёт уровня способностей и возможностей каждого ученика в процессе обучения;
* адаптация учебного процесса к особенностям групп обучащихся.

Личностно-ориентированное обучение предполагает поэтапный характер процесса обучения: от изучения личности ученика через осознание и коррекцию личности, и основано, в основе своей, на когнитивных аспектах.

Личностно-ориентированное обучение основывается на понятии того, что личность являет собой совокупность всех её психических свойств, которые составляют её индивидуальность. Технология личностно-ориентированного обучения основана на принципе индивидуального подхода, при котором учитываются индивидуальные особенности каждого ученика, что, позволяет содействовать развитию личности ученика [4].

Можно сделать вывод, что личностно-ориентированное обучение играет важную роль в системе образования. Современное образование должно быть направлено на развитие личности человека, раскрытие его возможностей, талантов, становление самосознания, самореализации.

**1.2.Составляющие личностно-ориентированного обучения**

**в процессе формирования культуры здорового образа жизни**

Для выстраивания модели личностно-ориентированного обучения необходимо различать следующие понятия:

-разноуровневый подход - ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного ученику;

-дифференцированный подход - выделение групп детей на основе внешней (точнее, смешанной) дифференциации: по знаниям, способностям, типу образовательного учреждения.

-индивидуальный подход - распределение детей по однородным группам: успеваемости, способностям, социальной (профессиональной) направленности.

По мнению Г.А.Цукермана субъектно-личностный подход

предполагает отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости. В реализации этого подхода, во-первых, работа должна быть системной, охватывающей все ступени обучения. Во-вторых, нужна особая образовательная среда в виде учебного плана, организации условий для проявления индивидуальной избирательности каждого ученика, ее устойчивости, без чего невозможно говорить о познавательном стиле.

В-третьих, нужен специально подготовленный учитель, который понимает и разделяет цели и ценности личностно-ориентированного образования.

Под личностно-ориентированным обучением следует понимать такой тип образовательного процесса, в котором личность ученика и личность учителя выступают как его субъекты; целью обучения является развитие личности ребёнка, его индивидуальности и неповторимости; в процессе обучения учитываются ценностные ориентации ребенка и структура его убеждений, на основе которых формируется его «внутренняя модель мира», при этом процессы обучения и учения взаимно согласовываются с учетом механизмов познания, особенностей мыслительных и поведенческих стратегий учащихся, а отношения учитель-ученик построены на принципах сотрудничества и свободы выбора [9].

При подготовке и проведении личностно-ориентированного урока учитель должен выделить основополагающие направления своей деятельности, выдвигая на первый план ученика, а затем деятельность, определяя собственную позицию. Важно отметить, что практически все ныне существующие образовательные технологии являются внешне ориентированными по отношению к личностному опыту учащихся. Как считает В.И. Слободчиков, личностно - ориентированный подход в обучении немыслим без выявления субъектного опыта каждого ученика, то есть его способностей и умений в учебной деятельности. Однако дети, как известно, разные, опыт каждого из них сугубо индивидуален и имеет самые разные особенности. Педагогика, ориентированная на личность ученика, должна выявлять его субъектный опыт и предоставлять ему возможность выбирать способы и формы учебной работы и характер ответов. При этом оцениваются не только результаты, но и процесс их достижения [2].

Так же важным являются личностно – ориентированные технологии и в процессе формирования культуры здорового образа жизни. Личностно- ориентированный подход направлен на удовлетворение потребностей и интересов в большей мере ребенка, нежели взаимодействующих с ним государственных и общественных институтов. При использовании данного подхода, как считает И.С. Якиманская, педагог прилагает основные усилия не к формированию у детей социально типичных свойств, а к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств. Применение этого подхода предполагает перераспределение субъектных полномочий в учебно-воспитательном процессе, способствующее преобразованию субъектных отношений между педагогами и их воспитанниками [3]. Совершенно очевидно, что реализация личностно ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности и возможностей растущего организма каждого школьника. В системе школьного физкультурного образования самым перспективным, по мнению И.С. Якиманской, является разработка программ по следующим направлениям:

-базовое физическое воспитание (в соответствии с ФГОС НОО);

-оздоровительная физическая подготовка (для основной медицинской группы учащихся);

-профильная спортивная тренировка (для школьников, обладающих способностями к спортивной деятельности);

-адаптивная физическая культура (для школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развитии).

Данных утверждений мы так же придерживаемся в нашей работе. Проблема детского здоровья – одна из наиболее острых (появление заболеваний сердечнососудистой, пищеварительной систем, нарушение зрения, осанки, снижение или увеличение массы тела и др.), требующая более тщательного анализа и пересмотра подходов к построению здоровьесберегающей образовательной системы, занятиям физической культурой и спортом как наиболее реальному комплексному оздоровительному средству, оказывающему значительное влияние на качество жизни. Поэтому воспитание культуры здоровья как важной ценности общества, становится главным приоритетом в учебно-воспитательном процессе. В валеологической и педагогической науках накоплен немалый опыт по активизации и инициировании внутренних возможностей детской личности через нормирование умственной и физической нагрузки (Л.И.Абросимова, М.М.Безруких, Г.К.Зайцев,

Ю.Ф. Змановский, В.И. Сыренский и др.)

Уровень здоровья ученика определяется состоянием жизнедеятельности, соответствующим его биологическому возрасту, гармоничным единством физических и интеллектуальных характеристик, своевременным формированием адаптивных и компенсаторных реакций в процессе роста, правильной и согласованной работой всех жизненно важных органов и физиологических систем организма, их своевременным развитием [5]. Культуру здорового образа жизни рассматривают с трех позиций:

-как фактор здоровья, полноценного развития школьника;

-как главное условие формирования навыков здорового поведения (много двигаться, употреблять овощи и фрукты, мыть руки и ухаживать за телом, бывать на свежем воздухе, закаляться, ложиться вовремя спать, соблюдать режим просмотра телепередач и т.д.);

-как повседневную деятельность в учебное и внеучебное время, направленную на самостоятельное использование полученных знаний и навыков для укрепления здоровья.

Оздоровление младших школьников должно быть направлено на создание благоприятного эмоционального фона, устранение нервного напряжения и сохранение психологического здоровья, на активизацию мыслительной деятельности в процессе выполнения физических упражнений, переключение внимания во время изучения трудного материала, предупреждение усталости и утомления, психологическую и физиологическую разрядку во время психологических, зрительных, музыкальных пауз, физкультурных минуток, самомассажа (поглаживания, постукивания, пощипывания, растирания, разминания). Резервные возможности организма, его адаптивность к неблагоприятным внешним воздействиям повышаются через систему закаливания на основе принципов систематичности, комплексного использования всех факторов природы, учета индивидуальных особенностей, постепенности увеличения силы воздействия, расширения зоны закаливающих процедур на фоне «пульсирующих» температур. Педагогу важно не упускать любую возможность для тренировки ученика с целью повышения защитных реакций организма.

Выделенные оздоровительные задачи могут стать регуляторном ценностных поведенческих установок и ориентаций, способствующих возникновению культурных навыков и привычек, связанных со здоровым образом жизни. Следует остановиться на духовном, физическом, социальном, личностном, эмоциональном, интеллектуальном аспектах культуры здорового образа жизни. Безусловно, главный среди них – духовный. Его критерии – сформированность моральных качеств, умение понимать человека и сопереживать ему, точность и обязательность в отношениях, проявление материальной и моральной щедрости, следование этикету [25].

Физический аспект проявляется в умениях и навыках, направленных на охрану и укрепление здоровья, в безопасном и ответственном поведении, гигиенических навыках и привычках, физической активности.

Социальный аспект подразумевает умение организовать совместный труд, жизнь, наладить позитивные отношения с окружающими, участвовать в жизни общества и др.

Личностный аспект рассматривается как наличие знаний о психологии человека, его коммуникативных способностях, как психологическая и социальная адаптация, как проявление стрессовой устойчивости, способности к саморегуляции, стремление к самопознанию.

Эмоциональный аспект нацелен на умение распознавать эмоции, на способность к осмыслению своего и чужого эмоционального состояния, овладение умением выходить из сложных ситуаций.

Интеллектуальный аспект отражает стремление к знаниям, желание заниматься самообразованием, осознание важности и необходимости валеологического образования, участие в интеллектуальных формах деятельности [10].

Заслуживает внимания и тот факт, что ценностные ориентации в процессе культивирования здоровья детей последовательно переходят в разряд основных черт характера, свойств и качеств личности школьника. Путем упражнений и следования сознательным принципам происходит встраивание здоровьесберегающих задач в общую образовательную систему. У младшего школьника возникает внутренняя потребность выполнять правила здорового образа жизни не ради похвалы. Добровольность и свобода выбора существенным образом могут повлиять на формирование положительной динамики в развитии физического, психического, социального, духовного, нравственного здоровья [21].

Неотъемлемой частью в структурной модели здорового образа жизни является создание социально-педагогических условий сохранения и укрепления здоровья младших школьников, в первую очередь – благоприятной социокультурной образовательной среды, в которой формируется личность ребенка. Воспитательно-образовательная среда школы (класса) должна пробуждать позитивные мысли, влиять на состояние самочувствия и здоровья школьника.

Необходимо определить оптимальные формы организации учебного процесса, объем учебной информации и методы обучения, регламентировать количество уроков в течение дня, формировать положительные мотивы в учебе, избегать чрезмерной учебной нагрузки даже для самых развитых и способных учеников [9].

Как считает В.В. Рубцов, процесс обучения и воспитания необходимо строить на принципах валеологической педагогики, исключая шаблоны и монотонность урочной и внеурочной работы, отдавая предпочтение творческим способам передачи знаний: поисково-исследовательской деятельности, сотрудничеству с учетом коллективного характера учения и др. Таким образом, опытный педагог будет делать упор на эстетизацию среды воспитания и образования, оздоровление процесса обучения и развития, гигиенически целесообразную организацию образовательного процесса, созданию для ученика благоприятных условий, способствующих духовно-нравственному, психоэмоциональному благополучию с учетом валеологических принципов [15].

Через анализ, обобщение и перегруппировку информационного материала по предмету «Окружающий мир» у младших школьников формируются собственные взгляды и отношение к здоровому образу жизни.

Процессуальную часть в модели здорового образа жизни заполняют активные методы и формы работы. Педагогическая практика осуществляется в деятельностно-игровой форме обучения на основе широкого применения методов повышения познавательной активности – анализа, сравнения, моделирования, конструирования, классификации, решения логических задач, проблемных ситуаций, экспериментирования, опытов и т.д.

Современный подход к созданию модели здорового образа жизни требует новых, личностно-ориентированных методов работы с младшими школьниками. Эти методы по Г.Г. Кравцову направлены на:

* развитие коллективного мышления в процессе поиска позитивного выхода из сложной ситуации на основе духовного и интеллектуального обмена;
* выработку адекватного отношения к неожиданным ситуациям;
* формирование умения принять правильное решение;
* приобретение способности делиться опытом позитивного поступка;
* обретение нравственной самостоятельности в игре, общении, обучении;
* формирование рефлексивно-аналитических умений, способности алгоритмизировать свою деятельность, выбирать рациональные способы работы, достигать результата, своевременно приходить на помощь другим;
* развитие способности к проблемно-поисковой творческой деятельности как источнику раскрытия духовно-нравственного потенциала.

Примерным образом, планируя пошаговую деятельность, учитель обеспечивает комплексность в решении задач, усвоение предметного материала в единстве формы и содержания, осуществляет межпредметные связи при обращении к вопросам здорового образа жизни, аккумулирует опыт ученика в контекст учебных и воспитательных занятий и получает прогнозируемый результат – жизнерадостного, активного, любознательного, уравновешенного, волевого, дружелюбного, чуткого, внимательного, устойчивого к неблагоприятным внешним факторам, выносливого, сильного, с высоким уровнем физического и умственного развития здорового ученика.

Как считает С.В. Попов, сложившаяся система школьного образования не достаточно формирует должную мотивацию к здоровому образу жизни [25]. Данную позицию мы наблюдаем и в реальной педагогической практике.

Таким образом, культура здорового образа жизни формируется всеми составляющими гигиеническими нормами. От того, насколько успешно удаётся сформировать и закрепить в сознании психолого-педагогические принципы и навыки здорового образа жизни в младшем возрасте, зависит в последующем здоровье ребенка.

**1.3.Особенности процесса формирования**

**культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе личностно-ориентированных технологий**

Как было отмечено ранее, личностное развитие человека зависит от его индивидуальных особенностей. С ними связан характер деятельности человека, особенности мышления, круг интересов и запросов, а также его поведение в социуме. Именно поэтому индивидуальные особенности необходимо учитывать в процессе обучения и воспитания. Кроме того, каждому возрасту свойственны определённые особенности в развитии. Известно, что развитие памяти и мыслительных способностей наиболее активно происходит в детском и подростковом возрасте. Если в этот период использовать данные особенности не в полной мере, то позднее будет сложно наверстать упущенное. Вместе с тем, попытки слишком забегать вперёд, не учитывая при этом возрастные и индивидуальные особенности ученика, могут не дать ожидаемого педагогом эффекта [11].

Учёт возрастных и индивидуальных особенностей послужил основой для всё более активного применения в рамках обучения новой личностно – ориентированной образовательной парадигмы. Одной из составляющих личностно-ориентированного обучения в процессе формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников является правильное отношение к своему здоровью. В.А.Сухомлинский утверждал, что забота о здоровье ребенка - это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, а не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

Как отмечалось ранее, ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Одной из причин этого положения является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. Педагогическая практика показывает, что у обучающихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. Анализ психолого–педагогической литературы позволяет нам предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Следовательно необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы обучающиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. По мнению С.В.Попова, в основе формирования культуры здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и в последствии, отсутствие вредных привычек. Так как личностно-ориентированное обучение направлено на ученика и его взаимодействие с учителем, то для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. И в этом должен помочь учитель и научить обучающегося соблюдать режим дня. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая, и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам [17].

Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и, прежде всего, к неврозам. По мнению академика Н.М.Амосова, основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки. Могут появляться новые виды деятельности, например, сейчас достаточно распространена трудовая деятельность школьников во внеурочное время. Однако, главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственных и физических нагрузок, труда и отдыха, при этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для ребёнка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых — обеспечивать полное функциональное восстановление организма [10].

Поскольку личностно ориентированное обучение - это такое обучение, где во главу угла ставится личность ребенка, ее самобытность, самоценность, субъектный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования. Поэтому в младшем школьном возрасте обучающийся нуждается в поддержке и в помощи учителя, для освоения всех этапов формирования культуры здорового образа жизни.

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобрести более широкую власть, как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством. Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основой их является творческое мышление. Так же в младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Система работы учителя и школы в целом, которая обращена на раскрытие и выращивание личностных качеств любого ребенка – это и есть личностно ориентированное образование. Личностно ориентированное образование – это не комплект приемов, а своего рода философия, которая кардинально отличается от стандартной системы ценностей репродуктивной образовательной парадигмы. Учитывая личностные подходы к здоровью ребенка, важно знать, что большую роль в формировании культуры здорового образа жизни играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Которые учитель должен привить детям, показать и объяснить что правильное питание каждого ребенка неотъемлемая часть культуры здорового образа жизни [30].

Технология личностно-ориентированного обучения в процессе формирования культуры здорового образа жизни основана на принципе индивидуального подхода, при котором учитываются индивидуальные особенности каждого ученика, что, позволяет содействовать развитию личности ученика. Следует отметить, по мнению Т.Ф. Акбашева, еще один компонент, который он считает особо важным в формировании культуры здорового образа жизни младшего школьника – это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример – это персонифицированная ценность [24]. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров здорового образа жизни. Стандарты поведения, полученные в семье, кажутся нам самыми правильными и важными. Строгая система ценностей может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Не существует единых стандартов воспитания, но ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваш образ жизни, и станет перенимать ваши стандарты поведения.

Таким образом, в соответствии с личностно – ориентированными технологиями, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Таким образом, проведя теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования технологий культуры здорового образа жизни у младших школьников, на основе личностно – ориентированных технологий можно сделать следующие выводы. Во-первых, от того, насколько успешно удаётся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в младшем возрасте, зависит в последующем здоровье. Во-вторых, младшие школьники наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать с учетом личностно – ориентированных подходов необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье, как основной ценности, станет естественной формой поведения. Так же важно отметить, что практически все ныне существующие образовательные технологии являются внешне ориентированными по отношению к личностному опыту обучающихся. При формировании культуры здорового образа жизни учитель должен выделять основополагающие направления своей деятельности, выдвигая на первый план ученика, а затем деятельность, определяя собственную позицию.

**Глава II. РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ**

**ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ**

**ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**2.1. Психолого-педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников**

Формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) на основе личностно-ориентированных технологий младшего школьника предполагает формирование не только знаний, но и представлений, простейших понятий, взглядов, идей, убеждений, связанных со здоровьем и ЗОЖ, то есть формирование мировоззренческой основы здорового образа жизни младших школьников. Работа по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе личностно-ориентированных технологий осуществлялась с целью выявления поведенческих предпочтений младших школьников, которые могут влиять на формирование культуры ЗОЖ.

С этой целью было проведено анкетирование в младших классах в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении  "Средняя общеобразовательная школа № 24 с углубленным изучением отдельных предметов" города Старый Оскол. Школа имеет достаточно современную учебно-материальную базу для проведения экспериментальных исследований: просторные классные помещения и рекреации, спортивный зал, стадион, спортивную площадку, медицинский кабинет, обустроена общешкольная классная комната отдыха, предназначенная для проведения внеклассных мероприятий, направленных на формирование культуры здоровья младших школьников.

В эксперименте принимали участие обучающиеся с первого по четвертый классы в количестве - 25 человек (14 мальчиков и 11 девочек) и родители обучающихся этик классов. По исследуемой теме был дан открытый урок, где были заданы несколько вопросов детям о культуре здорового образа жизни. ( приложение1) На вопрос: «Что такое, по вашему мнению, здоровье?» ответы в процентном отношении распределились следующим образом: «здоровье — это главное в жизни» - 36 %; «здоровье - это занятие физкультурой и спортом» - 21 %; «здоровье - это физическое и духовное благополучие» -20 %; «здоровье - это хорошее настроение и эмоции» - 20 %; «здоровье - это полноценное питание» - 1 %; 12 % учеников не определились с ответом.

Так, только одна треть младших школьников напрямую связывает свое здоровье с занятиями физкультурой и спортом.

На вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» младшие школьники дали следующие ответы: «не пить и не курить» - 50 %; «заниматься физкультурой и спортом» - 24 %; «как заболел - идти к врачу» -13 %; «чувствовать свое здоровье» -10 %; «правильно питаться» - 3 %. На вопрос: «чем чаще всего ты занимаешься в свободное время?» выявились предпочтения детей в формах проведения своего свободного времени: «смотрю телевизор и сижу за компьютером» - 51 %; «гуляю, играю на улице» - 34 %; «читаю книги» - 9 %; «занимаюсь в спортивных секциях» -6 %. Проанализировав ответы родителей и обучающихся на анкеты по сформированности гигиенических навыков и мотивации к культуре ЗОЖ в начале и в конце педагогической практики, мы пришли к выводу: результаты изменились (показатели улучшились). Возрос процент обучающихся, соблюдающих правила гигиены и режимные моменты, положительный результат виден и в развитии мотивации культуры здорового образа жизни.

Следующим шагом констатирующего этапа нашего изучения был анализ сформированности культуры здоровья младших школьников, по нашему мнению, раскрывающейся в следующих показателях:

1. Утренние процедуры младших школьников (приложение 2).

2. Свободное время младших школьников ( приложение 3).

3.Участие школьников в спортивных мероприятиях (приложение 4).

В результате исследования выяснилось, что 57,0% мальчиков и 54,5% девочек занимаются физической работой и спортом; совершают прогулки на свежем воздухе более двух часов в день только 21,0% мальчиков и 36,0% девочек и 57,0% мальчиков и 45,5% девочек бывают на улице около часа, и 21,0% мальчиков и 18,0% девочек бывают на улице 30 минут в день или вообще не выходят из дома.

На вопрос: «Делаете ли утром следующее: физическую зарядку, обливание, плотно завтракаете?» - мы получили ответы, отраженные в приложении 1.Стоит отметить, что никто из девочек не занимается обливанием. Выяснилось, что в школьной столовой обедают регулярно только 14,3% мальчиков и 45,5% девочек, иногда – 50,0% мальчиков и 36,4% девочек и никогда не обедают 35,7% мальчиков и 18,0% девочек, таким образом, в большинстве случаев не соблюдается режим питания, который является неотъемлемым условием нормального роста и развития детей. Кроме этого, нельзя забывать о том, что нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечнососудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ. Известный факт, что при соблюдаемом режиме дня вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, способствующий укреплению здоровья и улучшению работоспособности. Исследуя режим сна школьников, мы выяснили, что 35,7% мальчиков и 45,5% девочек опрошенных нами ложатся спать после 22 часов, то есть у большинства обучающихся отмечается недосыпание ввиду раннего пробуждения и позднего засыпания из-за чрезмерного увлечения те­лепередачами, компьютерными играми или другими видами деятельности (Приложение 1). Необходимо отметить, что большую часть времени своего бодрствова­ния дети вынуждены проводить сидя за школьной партой и дома за рабочим столом; просмотр телепередач, компьютерные игры усугубляют гиподинамию младших школьников. Кроме этого, обычный телевизор, как и монитор компьютера, излучает ультрафиолетовый и синий свет. В сочетании с напряженной работой глаз, это вызывает быстрое утомление, головные боли способствует развитию различных заболеваний. Учитывая, что среди опрошенных 57,0% мальчиков и 72,7% девочек проводят своё свободное время с друзьями, уместно сказать о проблеме досуга. С одной стороны, досуг является проявлением духовности, признаком вершины творческого развития личности, с другой - приводит к асоциальным и даже криминальным последствиям. Отсюда, мы можем констатировать низкий уровень сформированности культуры здоровья респондентов. При изучении уровня владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья (приложение 3), мы выяснили, что среди опрошенных чтением литературы о сохранении своего здоровья занимаются только 14,3% мальчиков и 27,3% девочек; энциклопе­дии для мальчиков и девочек читают 14,3% мальчиков и 9,0% девочек; смотрят передачи о здоровье -7,0% мальчиков и 18,0% девочек в спортивных секциях занимаются - 35,7% мальчиков и 9,0% девочек, употребляют витамины лишь 9,0% девочек.

Изложенное позволяет сделать вывод о том, что знания младших школьников о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье, так как, анализируя участие младших школьников в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков, мы получили данные, отраженные в приложении 4.

При этом на уроках физической культуры 21,4% мальчиков и 9,0% девочек занима­ются с полной отдачей, 28,5% мальчиков и 36,4% девочек - без желания и 50,0% мальчиков и 54,5% девочек - «лишь бы не ругали». Необходимо подчеркнуть, что очень большой потенциал для реализации формирования культуры здоровья младших школьников имеют спортивно-оздоровительные мероприятия, но как мы выяснили, мотивация занятиями физической культурой и спортом у младших школьников невелика, а жизнь современного человека характеризуется высоким удельным весом гипонезии и гиподинамии, и это при том, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации - недостаточная двигательная активность. Несомненно, что младшие школьники понимают значение здорового образа жизни, но, как выяснилось в результате нашего исследования, соблюдают режим дня 7,0% мальчиков и 18,0% девочек, соблюдают режим питания и употребляют витами­низированную пищу –14,3% мальчиков и 27,3% девочек, не имеют вредных привычек только 50,0% мальчиков и 36,4% девочек. Из этого следует, что уровень сформированности культуры здоровья - низкий (приложение 4).

**2.2. Формы и методы использования личностно – ориентированных технологий формирования здорового образа жизни обучающихся**

**в начальной школе**

Учитывая, что здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности

системы здравоохранения, особое место среди них отводится образу жизни человека. Здоровый образ жизни создается и в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы.

Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность. Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. В ходе развития представления о здоровом образе жизни методисты отдают предпочтение простым методам и приемам: урокам здоровья, практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, играм, проектной деятельности детей [31]. Одним из важных приемов формирования знаний о здоровом образе жизни мы считаем практические занятия.

Рассмотрим самый эффективный метод деятельности, – позволяющий дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка,- игру. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. В игре, раскрывается огромный потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуются приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов. В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества как личность, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развитие фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Младший школьник приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо им в его, будущей деятельности.

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

**2.3. Рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе**

**личностно - ориентированных технологий**

Основным для формирования здорового образа жизни ребенка школьного возраста является комплексность воздействия, социально-педагогической работы по формированию навыков здорового образа жизни, состоящая из следующих блоков:

- социально-психологический;

- образовательный;

- внеклассная работа и организация досуга.

Работа по формированию у детей навыков здорового образа жизни должна носить систематической характер. Следует отметить, что в некотрых школах она носит эпизодический характер. Необходимость постоянной работы по формированию здорового образа жизни обусловлена всё более ухудшающимся как индивидуальным, так и общественным здоровьем детей.

Наиболее важно создание команды, осуществляющей

профилактическую программу. При этом большую роль играет личность организатора и руководителя. В превентивном обучении и воспитании необходимо учитывать, что они склонны слушаться тех, кого любят и уважают. Активность и эрудированность педагога, а также его умение вызвать доверие, уважение и интерес обучающихся способствуют повышению эффективности данной работы.

Формирование навыков здорового образа жизни должны происходить и на уроках, являясь закреплением занятий на классных часах. На уроках эта работа должна проходить интегрировано через различные предметы (музыка, физическая культура, изобразительное искусство, и т.д.) в течение учебного года с использованием разных форм урока (ролевые игры, дискуссии, кооперативное обучение), что значительно повышает эффект работы по формированию ценностных установок к здоровью, т.к. информация передаётся как учителем, так и самими учащимися, а для класса она становится более значима. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи: с природоведением (в таких вопросах, как закаливание, требования к одежде ученика, работе мышц, режим дня и др.); математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку); изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

Для работы в школе могут быть внедрены специальные программы превентивного образования «Полезные привычки», «Полезные навыки», которые направлены на овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, формирование здоровых установок, навыков ответственного поведения, социальной и личностной компетентности. Неотъемлемой частью системы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни является внеклассная работа и дополнительное образование, т.к. данная профилактика должна быть частью всей системы воспитания. Ежегодно в школе может проводится неделя – акция «Мы – за здоровый образ жизни», в течение которой реализуется комплекс мероприятий с использованием разных форм, соответствующих возрасту детей: единый классный час; библиотечная выставка;конкурс плакатов; спортивные соревнования; «круглые столы»; «пятиминутки здоровья» (старшеклассники – младшим) и т.д. с привлечением различных специалистов.

Ребята, как показывает практика, активно участвуют во всех

мероприятиях, что, несомненно, повышает эффективность формирования навыков здорового образа жизни. Позитивную роль играет физкультурно-оздоровительная работа, реализуемая через уроки, и внеклассные мероприятия (спортивные секции, соревнования), а также через дополнительное образование в детско-юношеской спортивной школе. Школа и родители должны быть партнёрами. В школах должна проводиться работа с родителями по формированию в семье ценностного отношения к здоровью, где предоставляется информация по вопросам, влияющим на их собственное здоровье и здоровье детей.

Цель наших рекомендаций состоит в том, чтобы помочь понять влияние определённого поведения на их детей. Формы проведения данной работы могут быть разной: индивидуальные консультации, тематические родительские собрания, уроки для родителей (в рамках программ «Полезные привычки, навыки, выбор»), тренинги, конференции. Самостоятельным направлением является профилактическая работа с педагогическим коллективом, которая имеет информативный и обучающий характер, с целью повышения компетентности в вопросе формирования установок и навыков здорового образа жизни, а также ценностного отношения к своему здоровью, т.к. педагоги являются реальными значимыми другими лицами для обучающихся и берут на себя частичное выполнение профилактических обязанностей. Это семинары, педсоветы, заседания научных кафедр и научно-методического совета гимназии, индивидуальные консультации.

В современной школе реальный путь сохранения здоровья школьника заключается в установлении баланса между образовательной средой школы, в которой воспитывается и обучается ребенок, и физиологическими процессами детского организма, характерными для конкретной возрастной группы, при обеспечении особенностей физиологического развития школьника с организацией педагогического процесса в школе, прежде всего на уроках. Обеспечение этого баланса возможно только на основе единства усилий всех педагогов школы, особенно - учителей физической культуры, медицинской службы, психологической службы, родителей, службы валеологического мониторинга, необходимых для реализации условий по сохранению и развитию здоровья ребенка.

Таким образом, основные задачи педагога, работающего над формированием культуры здорового образа жизни, заключается в том, чтобы подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

Вывод по второй главе

Подводя итоги констатирующего этапа исследования, учитывая показатели, приведенные выше, необходимо отметить, что формирование культуры здоровья младших школьников с учётом гендерных особенностей, является одной из актуальных проблем образования. Обучение в школе - это период роста и развития детей, организм которых особенно восприимчив к воздействию любых факторов среды, особенно неблагоприятных. Поэтому одним из приоритетных направлений деятельности школы должна быть работа, направленная на формирование личности, нравственно и физически здоровой, владеющей определённой суммой знаний и умений, готовой к определению своего места в жиз­ни, самоопределению, творчеству по преобразованию самого себя.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе курсовой проектирования нами выполнены следующие задачи:

1).Изучены теоретические основы проблемы культуры здорового образ жизни в ходе которых систематизированы взгляды ученых на культуру здорового образа жизни, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Этой проблемой занимались Л.И.Абросимова, М.М.Безруких, Г.К.Зайцев, Ю.Ф.Змановский, В.И.Сыренский, В.А. Сухомлинский и др.

2).Определена сущность проблемы личностно-ориентированных технологий в процессе формирования здорового образа жизни. В содержательном отношении культура здоровья рассматривается нами как составная часть базовой культуры личности, отражающая осознанное ценностное отношение человека к собственному здоровью, осно­ванная на ведении здорового образа жизни, выраженная в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии. В структурном отношении культура здоровья образована совокупностью трех составляющих элементов: когнитивного, креативного и конативного. Практическая часть курсовой работы показала что уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья, мы обнаружили частичное понимание мальчиками и девочками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни.

3).Разработаны рекомендации, которые позволяют учитывая результаты констатирующего этапа исследовательской работы, сделать вывод, что формирование культуры здоровья младших школьников с учётом личностно -ориентированных технологий, понимание и потребности в здоровом образе жизни мальчиками и девочками, сознательного отношения к сохранению своего здоровья, формирование знания о том, как рационально проводить свободное время, используя личностные ресурсы невозможно без системной работы. Упорядочение работы учителя начальных классов может обеспечить специально созданная технология формирования культуры здоровья младших школьников с учётом личностно – ориентированных технологий. Следовательно, основными задачами формирующего этапа исследования мы считаем реализацию технологии формирования культуры здоровья младших школьников с учётом личностно - ориентированных особенностей младшего школьника.

В процессе проведенного исследования задачи курсовой работы выполнены, цель - изучение форм и методов использования личностно – ориентированных технологий в процессе формирования культуры здорового образа жизни-достигнута. Выдвинутая нами в курсовой работе гипотеза доказана.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. – Кемерово [Текст]/Н.М.Амосов- 2002. 198 с.
2. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-

6 лет [Текст] /В.К. Бальсевич – 2001. - № 10. - С. 21-25.

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях.

[Текст]/Т.Л.Богина - 2005. –112 с.

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском

возрасте[Текст]/Л.И Божович. – М., 1968. 204 с.

1. Бузунова, А. П. Медико-педагогическая оздоровительная работа

[Текст]/А.П.Бузунова - 2003. - 44 с.

1. Волошина, Л.А. Организация здоровьесберегающего пространства

[Текст]/ Л.А.Волошина - 2004. - 115 с.

1. Доскин, В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей , родителей и инструкторов физкультуры [Текст]/В.А. Доскин, - 2002. 201 с.
2. Жуковин, И. Ю. Валеология в учебно-воспитательном процессе

вспомогательной школы [Текст]/И.Ю. Жуковин - 1999. 98 с.

1. Журавлёва, М.А. О системе физкультурно-оздоровительной работы

[Текст] / М.А. Журавлева - 2000. - 39 с.

1. Зайцев, Н. К. , Стратегия понимания здорового образа жизни у

учителей[Текст]/ Н.К. Зайцев-2003. 45 с.

1. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. [Текст]/

Ю.Ф.Змановский М.: Медицина, 2005. 123 с.

1. Караманова, Л.В. Пути повышения эффективности подвижных игр

[Текст] /Л.В.Караманова– 2001. –111 с.

1. Кечеджиева, Л.И. Обучение детей художественной гимнастике

[Текст]/Л.И.Кечеджиева – 2000. – 93 с.

1. Кожухова ,Н.А. Некоторые аспекты физического воспитания

школьников.[Текст] /Н.А.Кожухова - 2000. 56 с.

1. Кудрявцев, В.И. Физическая культура и развитие здоровья

ребёнка[Текст]/В.И.Кудрявцев - №1. - 2004. - с.81; №5. - 2004. – C-66.

1. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст]/Т.В.Карасева – 2005. – № 11. – С. 75–78.
2. Лагутин, А.Б. Физическое воспитание ребенка в школьном учреждении [Текст]/А.Б.Лагутин– 1994. 76 с.
3. Маханёва, М.Д. Воспитание здорового ребёнка[Текст] /М.Д.Маханёва- 2001. 90-111 с.
4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]/

Т.И.Осокина,2003. 304 с.

1. Панкратьев, Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания

детей дошкольного возраста[Текст] / Е.И. Панкратьев– 2002. - №11 .С. 15.

1. Пимонова, Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-7 лет: [Текст]/Е.А.Пимонова - 2004. 23 с.
2. Питюков, В.Ю. Основы педагогической технологии.[Текст]/

В.Ю.Питюков -2000 135 с.

1. Калинковская, С.Б. Педагогика: педагогические теории, системы,

технологии.[Текст]/ С.Б. Калинковская- М., 1998. 56 с.

1. Смирнова,С.А. Педагогика: педагогические теории, системы,

технологии. [Текст]/С.А.Смирнова- М., 2003. 59 с.

1. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – [Текст] /А.Г. Сухарев- 2006. 15-64 с.
2. Торохова, Е. И. Валеология: Словарь - М.: Флинта:[Текст]/

Е.И.Торохова- 2005. – 248 с.

1. Филлипова, С.А. О проблемах физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях [Текст]/ С.Филлипова - 1999. 87 с.
2. Чумаков, Б. Н. Валеология. Избранные лекции [Текст]/

Б.Н.Чумаков,2004. 245 с.

1. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна школьнику [Текст]/

В.А.Шишкина 2005. 66-76 с.

1. Якиманская, И. С. Технология личностно-ориентированного

образования [Текст]// И. С. Якиманская -М., 2000.

1. Якиманская, И. С. Личностно-ориентированное обучение в

современной школе / И. С. Якиманская [Текст]//-  М. : Сентябрь, 2002. – 96 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Приложение 1**

Здоровый образ жизни

и его составляющие

**План-конспект классного часа в 1-4 классы**

**Цели:** 1.Дать представление об основах здорового образа жизни.

2.Рассмотреть основные составляющие здорового образа жизни.

3.Развивать познавательный интерес к здоровьесберегающим техноло-

гиям.

**Задачи:** 1. Обобщить и закрепить знания ребят о сохранении здоровья. Показать пути его укрепления.

2. Способствовать гуманному отношению воспитанников к своему здоровью и окружающей сред

**Вопросы:**1.Здоровье и здоровый образ жизни: определение понятий

факторов, определяющих здоровье человека.

2.Основные составляющие здорового образа жизни.

**Оборудование:**1.Конспект урока. Плакаты. Кодоскоп с демонстрирующими материалами .Видеотехника. Список литературы для внеклассного чтения по теме здорового образа жизни (составляется совместно с сотрудниками детской библиотеки).

Заранее предоставить возможность подготовиться докладчикам, осветить основные составляющие здорового образа жизни:

* Режим дня;
* Личная гигиена;
* Здоровое питание;
* Оптимальная физическая активность;
* Достаточный отдых;
* Закаливание;
* Отсутствие вредных для здоровья зависимостей (курение, алкоголь, наркотики и т. т.)

Во время занятия предложить докладчикам за 5 – 7 мин доказать важность того или иного составляющего здорового образа жизни.

После каждого доклада желательно провести 3 – 5 минутное обсуждение, дискуссию.

**Ход урока.**

**Здоровье и здоровый образ жизни.**

Здравствуйте ребята! Сегодня я бы хотела поговорить о здоровом образе жизни.

Скажите кто- нибудь знает что такое здоровый образ жизни?

Какой праздник у нас в Росси отмечают 7 апреля!

7 апреля- День здоровья!

Может кто то хочет рассказать каким видом спорта занимается или занимался!

Тогда я вас раскрою понятие здорового образа жизни.

**Здоровье-**это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (из Устава Всемирной организации здравоохранения, 1949). Определение здоровья с позиции ВОЗ ориентирует на идеальный случай, что по своей сути недостижимо. Всегда имеются объективные причины для того, чтобы в одной, а то и в двух – трех перечисленных сферах имелись какие – либо проблемы. Однако это еще не говорит о человеческом не здоровье. Можно найти массу фактов, когда и физические дефекты, и психические расстройства не нарушали ощущения здоровья. Таким образом, необходимо относиться к определению здоровья, данному ВОЗ, как к эталонному. В связи с этим можно привести еще несколько определений в той или иной степени раскрывающие сущность этого понятия. Так, в «Толковом словаре русского языка» под редакцией профессора Д.Н. Ушакова **здоровье** определяется как «*нормальное состояние правильно функционирующего, не поврежденного организма».*

Здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие.

Различают здоровье индивида, т.е. отдельного человека, и здоровье общества. Здоровье индивида и общества теснейшим образом взаимосвязано между собой, так как только здоровое (заботящееся о своих членах) общество способно иметь здоровых индивидов. Составными частями индивидуального здоровья являются *здоровье физическое*, представляющее собой оптимально функционирование органов и систем человеческого тела, и *здоровье душевное*, т.е. отсутствие каких – либо интеллектуальных и психических расстройств, а также негативных мыслей и желаний.

Общественное здоровье является определяющим фактором индивидуального здоровья, поэтому важно иметь хорошо продуманную государственную систему, направленную на сохранение и укрепление здоровья населения, а также выделять достаточно финансовых средств на её осуществление. Эта задача для России была и остается чрезвычайно актуальной.

По оценкам экспертов ВОЗ факторы, определяющие здоровье отдельного индивида и общества в целом, имеют следующее соотношение:

* На 50% и более – здоровье обусловлено образом жизни;
* На 20 – 25% – состоянием (загрязнением) внешней среды;
* На 20% – генетическими факторами;
* На 8 – 10% – состоянием здравоохранения.

Однако мнение о том, что здоровье определяется только на 8 – 10% развитием системы здравоохранения, по современным представлениям не имеет реального подтверждения, это лишь условная оценка. По данным академика РАМН О.П. Щепина, роль здравоохранения, по-видимому, существенно выше. Причем, правильно организованное, оно приносит пользу людям, а неправильно организованное – вред, который сложно оценить. Современное состояние здравоохранения в России оставляет желать лучшего.

**Здоровый образ жизни –** это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Нельзя рассматривать здоровый образ жизни с позиций разрешения и запрещения чего-либо, «полезных» и «вредных» поступков. К сожалению, постоянно борясь с собой и преодолевая свои недостатки, человек находится в состоянии длительного существующего эмоционального стресса. Стресс является чрезвычайно негативным фактором, разрушающим здоровье. Потому необходимо с раннего возраста формировать у себя привычки укрепления здоровья, чтобы они стали неотъемлемой сущностью нашей жизни и не вызывали никакого эмоционального дискомфорта.

Здоровый образ жизни позволяет избежать коренных перемен в укладе жизни человека при возникновении болезней и отдаляет их наступление.

Человек, начинающий формировать здоровый образ жизни в раннем возрасте, достаточно быстро и хорошо к нему адаптируется. Если же это происходит позднее, под влиянием болезни или каких-то других факторов, то ломка сложившихся привычек и стереотипов негативно сказывается на человеке. К сожалению, стоит признать, что на фоне существующей болезни изменение образа жизни оказывается не таким эффективным, так как механизмы развития болезни уже были запущены и не скоро затормозятся или направятся вспять.

Наиболее легко формируется здоровый образ жизни, если в обществе имеется культура здорового образа жизни.

**Культура здорового образа жизни –** это устоявшиеся в обществе представления о высокой ценности здоровья, поощряющие усилия людей по достижению, сохранению и развитию норм и правил этого образа жизни. Проще говоря, если в вашей семье, классе, в подъезде, во дворе активно занимаются физкультурой и спортом, закаляются, правильно питаются, достаточно отдыхают, редко ссорятся и тем самым подают пример окружающим, то и вам будет намного легче начать следовать этим принципам. Гораздо сложнее преодолевать себя, глядя на соседей или друзей, которые курят, злоупотребляют алкоголем, имеют избыточную массу теля, мало двигаются. Их вредные привычки могут легко заразить вас.

Основные составляющие здорового образа жизни.

В результате заслушивания докладов и их обсуждения учащиеся должны хорошо представлять основные составляющие здорового образа жизни, их нормы, правила и утвердиться в желании, строго следовать этим положениям.

РЕЖИМ ДНЯ.

Правильный режим дня - это оптимальное распределение в течении суток труда, сна, питания, отдыха, двигательной активности и т.д. Необходимость организации режима дня обусловлена наличием у человека суточных биологических ритмов. Чаще всего эти ритмы организованы выработкой гормонов железами внутренней секреции, например, эпофиз выделяет мелатонин – гормон сна. В течение суток имеются периоды максимальной работоспособности – с 8 до 13 часов и с 16 до 19 часов. Вот почему учиться в первую смену намного эффективнее, чем во вторую. Если присмотреться внимательно, то в период с 13 до 16 часов – это самое подходящее время для обеда и послеобеденного сна, который организуется в больницах, детских садах, санаториях.

Активная деятельность в часы сниженной работоспособности способствует переутомлению. В течении дня необходимо избегать спешки и суеты, вставать утром с расчётом, чтобы успеть сделать гигиеническую гимнастику, принять водные процедуры, поесть и в спокойном темпе добраться до школы, работы. Обед должен быть всегда примерно в одно и то же время, на него необходимо выделять достаточно времени, после обеда непродолжительный отдых, а уж потом активная деятельность. Сон должен занимать в нашем ежедневном расписании не менее 7 – 8 часов.

( Составление режима дня.)

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

Человеческий организм – это своеобразная фабрика, в которой предусмотрено активное выделение продуктов производства. Благодаря кожным покровам удаляется существенная часть продуктов усвоения белка в организме, усиливается эта функция при повышенной температуре окружающей среды. Поверхность кожи подвержена загрязнению пылью, микробами и т.п. При загрязнении кожи на 10-15 % снижается кожное дыхание, нарушается испарение пота, ухудшается теплообмен, усиленно пачкается бельё. После приёма пищи загрязняются зубы, а так как в ротовой полости всегда очень много микробов, то они усиленно начинают размножаться там и способствуют развитию кариеса, воспаления десен, слизистой ротовой полости.

В связи с этим рекомендуется ежедневно принимать душ, чистить зубы два раза в день после приёма пищи по 3-5 мин, пользоваться зубной нитью для очистки межзубных промежутков, полоскать рот. Зубную щётку стоит регулярно мыть, особенно при появлении признаков изношенности щетины. Каждые шесть месяцев необходимо проходить профилактические осмотры ротовой полости у стоматолога.

(Практическая работа по обработки полости рта.)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

Питание человека должно соответствовать определённым требованиям:

- покрывать ежедневные энергетические затраты;

-содержать достаточное количество строительных материалов (белков, жиров и углеводов), а также витаминов, макро- и микроэлементов;

- удовлетворять вкусы человека:

- способствовать укреплению здоровья и долголетия.

Особенности питания изменяются с возрастом. Например, новорожденные и груднички должны получать материнское молоко, так как оно оптимально подходит для роста организма, его развития и содержит антитела, предупреждающие возникновение некоторых инфекционных заболеваний. В детском и подростковом возрасте необходимо оптимальное питание для роста и развития организма, в зрелом возрасте – для поддержания стабильного состояния и компенсации знергозатрат, связанных, например, с тяжёлым физическим трудом, в старости – питание должно способствовать долголетию.

Одним из показателей правильности питания является нормальная масса тела. Расчёт её проводится различными способами. Наиболее распространённый и простой следующий: от величины роста человека минусуется число сто.

В целом некоторые постулаты здорового питания можно свести к следующим требованиям:

- не есть с избытком, выходя из-за стола необходимо испытывать лёгкое насыщение;

- есть нужно регулярно (3-4 раза в день примерно в одни и те же часы);

- не есть обильно перед сном;

- ограничить употребление соли, сахара, животных жиров;

- не допускать полного вегетарианства;

- тщательно пережёвывать пищу, не торопиться во время еды;

- стараться употреблять только свежие продукты после тщательного мытья или иной обработки.

Составление оптимального рациона питания. Работа с раздаточным материалом парами: на карточках предложены различные продукты питания. Дети составляют понравившийся им рацион питания и обсуждают его.

ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

АКТИВНОСТЬ.

Известный немецкий поэт и публицист Г.Гейне как-то заметил, что «сто лекарств может заменить движение, но движения не заменит ни одно лекарство». Мышечная активность обеспечивает энергетический обмен, движение крови в организме, способствует формированию физического облика человека и т.д. Гиподинамия (недостаточная физическая активность в течение дня) – это фактор риска развития многих заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых.

Чтобы избежать пагубного воздействия гиподинамии, в режим дня нужно ввести ежедневные пешие прогулки, например 10-20 минут, по утрам по пути в школу или на работу и вечерние перед сном. Необходимо каждый день заниматься утренней гигиенической гимнастикой в течение 10 15 минут, днём при сидячей деятельности, стараться периодически делать двигательные пятиминутки, во время которых можно сделать несколько упражнений.

Очень полезным во всех отношениях является плавание, оно благоприятно для исправления мышечного корсета, развития физической силы и выносливости.

ДОСТАТОЧНЫЙ ОТДЫХ.

Отдых включает в себя не только здоровый ежедневный 7-8 часовой сон, но и постоянное использование выходных и праздничных дней, каникул, отпуска для отвлечения от привычной трудовой и учебной деятельности. Желательно, чтобы ежедневно каждый человек имел возможность заниматься активным отдыхом:

- участвовать в спортивных играх;

- купаться в бассейне или реке, отдыхать на пляже;

- совершать лыжные прогулки, кататься на санях и

другие мероприятия.

Лучше отдыхать с семьёй или друзьями, так как в одиночку бывает очень трудно собраться и настроиться на определённый лад. Активный отдых является одним из факторов закаливания организма, поддержания физической формы. Посвящать ему время необходимо постоянно, чтобы отвлекаться от каждодневных забот и проблем, получать психическую релаксацию (отдых), хороший эмоциональный заряд.

ЗАКАЛИВАНИЕ.

**Закаливание** – это комплекс мероприятий, направленных на адаптацию

(привыкание) человеческого организма к разностороннему воздействию внешних факторов. При систематическом закаливании некоторые экстремальные воздействия помогают противостоять развитию болезней. Закалённый человек отличается не только устойчивостью к болезням, но и высоким жизненным тонусом, хорошим аппетитом, высокой работоспособностью и т.п.

К закаливающим факторам относятся: воздушные, водные, солнечные. Чаще всего используется сочетание этих факторов. Во время проведения закаливания необходимо соблюдать некоторые общие правила:

1. Закаливание нужно начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание, обливание прохладной водой и другие процедуры) и только после этого постепенно увеличивать время закаливающих процедур и переходить к более сложным формам.

2. В тёплые погожие дни хорошо чаще обнажать тело, подвергая его воздействию воздуха и солнца в пределах времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закалённости.

3. Полезно чаще и дольше находится на свежем воздухе. При этом одеваться следует так, чтобы не испытывать продолжительное время ни ощущения холода, ни излишнего тепла.

4. Спать следует в не слишком мягкой и тёплой постели, круглый год оставлять форточку открытой, а в сильные морозы – полуоткрытой, но без сквозняков.

5. Важно приучить себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой. Не менее 2-3 раз в неделю плавать в прохладной воде или принимать такой душ.

6. Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием. При воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении – покраснения кожи и перегрева тела.

**Отсутствие вредных**

**для здоровья зависимостей.**

Ни для кого, ни секрет, что в настоящее время широко распространены пагубные для человека пристрастия: курение табака, употребление алкоголя, наркотическая зависимость. Все эти негативные явления разрушительно воздействуют на здоровье самого индивида и его потомков. Так, например, в случае «пассивного курения» окружающие могут невольно пострадать, когда вдыхают табачный дым. Риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и возникновения раковых опухолей у пассивных курильщиков не ниже чем у активных.

Очень часто алкоголь, курение и наркотики являются для молодых людей фактором, позволяющим заслужить определенный авторитет в компании. Многих, нежелающих следовать этим пагубным пристрастиям, пугают изгнанием из «дружеской» среды. Необходимо самостоятельно принимать решения, не бояться утраты таких связей.

В этой связи нелишне будет напомнить учащимся о негативных последствиях от пристрастия к наиболее распространенным вредным привычкам.

***Я желаю вам, ребята,***

***Быть здоровыми всегда.***

***Но добиться результата***

***Невозможно без труда.***

***Вы зарядкой занимайтесь***

***Ежедневно по утрам.***

***И, конечно, закаляйтесь –***

***Это так поможет вам!***

***Свежим воздухом дышите***

***По возможности всегда,***

***На прогулки в лес ходите,***

***Он вам силы даст, друзья!***

***Я открыла вам секреты,***

***Как здоровье сохранить,***

***Выполняйте все советы,***

***И легко вам будет жить!***

На этом наше занятие окончено, всем спасибо! Будьте здоровы!

**Приложение 2**

Результаты утренних процедур (мальчики)

Результаты утренние процедур (девочки)

**Приложение 3**

Изучения использования свободного времени младших школьников (мальчики).

Изучение использования свободного времени младших школьников (девочки).