

**Юрченко Ирина Анатольевна**

учитель

**Зуева Татьяна Михайловна**

учитель

МБОУ «Гимназия №22»

г. Белгород, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ И ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме формирования практических умений и навыков ведения здорового образа жизни учащихся.*

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, комплексное развитие.

Проблему сохранения и укрепления здоровья решают многие социальные институты. Важную роль в этом процессе играет и общеобразовательная школа. В наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Реализация технологии формирования навыков ведения здорового образа жизни была разделена на четыре этапа, каждый из которых продолжался одно полугодие. В ходе реализации разработанной технологии решались следующие педагогические задачи. Первой педагогической задачей технологии является формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у школьников. Второй педагогической задачей реализации технологии формирование первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Третьей педагогической задачей является формирование практических умений и навыков ведения здорового образа жизни. Четвертой педагогической задачей – формирование устойчивых привычек к ЗОЖ [1, с. 24] В контексте решения четвертой задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 60 школьников. Экспериментальная группа состояла из 30 человек (20 девочек и 10 мальчиков), контрольная группа состояла также из 30 человек (18 девочек и 12 мальчиков). В

ходе эксперимента диагностические срезы осуществлялись в конце каждого этапа. На первых занятиях анализировались имеющиеся представления детей о здоровье и ЗОЖ и определялись ошибочные представления. Чаще всего ошибочные представления были связаны с медицинской активностью (своевременное посещение врача с родителями при возникновении болезни, использование лекарственных препаратов под наблюдением родителей), которую дети относят к нездоровью. Уровень представлений проверялся в ходе специально разработанных тестовых заданий по основным разделам ЗОЖ и физического воспитания. Таким образом, на протяжении всего эксперимента измерялся объем приобретаемых школьниками новых представлений о ЗОЖ в процессе физического воспитания и на уроках математики. Анализ результатов анкетирования показал, что у большинства школьников имеются фрагментарные, несистематизированные представления о здоровом образе жизни. Ответы учащихся на вопрос о полезных привычках для здоровья человека были следующие: занятия физической культурой и спортом, соблюдение правил гигиены, выполнение утренней гимнастики, употребление полезной пищи, прогулки, закаливание. Как показал анализ полученных данных, исходный уровень правильных представлений о ЗОЖ школьников одинаков в контрольной группе и экспериментальной группе и составляет 50,8%. На заключительном этапе эксперимента при анализе данных о сформированности представлений о ЗОЖ в экспериментальной группе средний процент сформированных правильных представлений составил 81,6%, а в контрольной группе – 55%. Сформированность здоровьесберегающего поведения определялась при помощи нескольких показателей: подсчитывалось количество детей, начавших посещать секции, выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, изменивших качество своих прогулок и показавших в результате опроса сформированность здоровьесберегающего поведения. Дети контрольной группы посещали в основном только уроки физической культуры, а школьники экспериментальной группы – урочные и внеклассные формы, занятия в режиме учебного дня. Представленная в работе технология позволила сформировать основные компоненты ЗОЖ школьников [2, с. 106]

Основой по формированию навыков ведения здорового образа жизни у школьников явилась технология, которая позволяет сформировать основные компоненты ЗОЖ школьников: знания, практические умения и навыки, ценностные ориентации и здоровьесберегающее поведение. В процессе реализации технологии были практически обоснованы педагогические условия, позволяющие эффективно реализовать модель педагогического процесса, направленную на формирование основных компонентов ЗОЖ в процессе обучения. На каждом этапе реализации технологии необходимо соблюдение всего комплекса данных условий [3, с. 56] Однако относительная значимость того или иного условия на отдельных этапах может возрастать. Эффективность технологии формирования ЗОЖ школьников в процессе физического воспитания и уроков математики в школе была проверена экспериментально. Результаты педагогической диагностики свидетельствуют о том, что у всех учащихся, занимавшихся по предложенной технологии, значительно повысился уровень сформированности всех основных компонентов ЗОЖ. Использование технологии позволило увеличить объем двигательной активности учащихся, что дало возможность более успешно решать проблему их общего физического развития. В то же время происходило комплексное развитие личности в целом, что является несомненным преимуществом представленной технологии по сравнению с традиционной системой физического воспитания.

### ***Список литературы***

1. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в начальной школе. – М., АРКТИ, 2004 – 264 с.
2. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / авт.-сост. И.В. Чупаха и др. // Научно-практический сборник инновационного опыта. – М.: Илекса, Ставрополь: Ставрополь сервисшкола, 2001. – 400 с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003.