Тема самообразования:

«Формирование готовности старшеклассников к здоровьесбережению»

Автор: учитель физической культуры и ОБЖ

Однодворцев Д.Н.

с. Каракульское

2013 год.

Содержание

Введение…………………………………………………………………………………………………………………………

1.1. Историко-педагогический анализ проблемы здоровьесбережения учащихся…….

1.2.Особенности реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в учебно-воспитательном процессе школы………………………………………………………………………

-представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях……………………

-перечень внутришкольных факторов, влияющих на состояние здоровья учащихся…

-принципы здоровьясбережения……………………………………………………………………………………

-средства, методы и приемы здоровьесберегающих технологий………………………

1.3. Модель формирования готовности старшеклассников к здоровьесбережению в учебно-воспитательном процессе…………………………………………………………………………………

-модель педагогических условий и их описания………………………………………………………….

-конкретные мероприятия по формированию готовности к здоровьесбережению……

# Заключение………………………………………………………………………………………………………………………

# -методические рекомендации для учителей…………………………………………………………………

# -выводы……………………………………………………………………………………………………………………………

Литература……………………………………………………………………………………………………………………………………

Приложения………………………………………………………………………………………………………………………………….

Введение.

**Актуальность.**

5 ноября 2008 года президент Российской Федерации Д. А. Медведев в послании Федеральному собранию затронул вопросы укрепления здоровья школьников, где было поручено правительству разработать в самое ближайшее время новые принципы работы школ. В пятом пункте послания президента указано: «именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь.

Сегодняшняя статистика здоровья школьников просто ужасающая. Да, многое, конечно, зависит от условий жизни в семье, от родителей. Но бесконечно «кивать» только в их сторону нельзя. Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны, в том числе и педагоги. Нужно уйти от усредненного подхода в этом вопросе. К каждому ученику должен быть применен индивидуальный подход - минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения.

Уверен: если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся и с формированием современной системы здравоохранения в целом» (5 ноября 2008 г. Президент Российской Федерации).В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Законы РФ (ст. 29, 32, 51) и РБ (ст. 3. 34. 52) «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставят сохранение и укрепление здоровья обучаемых. В современных российских школах с жесткой унификацией и стандартизацией образовательного процесса состояние здоровья учащихся учитывается недостаточно. В большинстве из них работа по сохранению и укреплению здоровья носит стихийный, эпизодический характер.

Учителя не применяют здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе. У учащихся не сформировано ценностное отношение к собственному здоровью, большинство из них имеет низкий уровень знаний по проблеме здоровьесбережения, не владеют элементарными умениями и навыками по сохранению собственного здоровья.

Современный старшеклассник, как гласит государственный образовательный стандарт по предметам «Физическая культура» и «Биология», должен обладать знаниями о человеческом организме, быть компетентным в области сохранения своего здоровья, знать о влиянии физической культуры и здорового образа жизни на предупреждение и развитие заболеваний, владеть способами сохранения своего здоровья, выполнять комплексы упражнений снятия утомления и повышения работоспособности, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья, то есть обладать высоким уровнем культуры здоровья.

Одним из факторов достижения такого уровня является формирование готовности учащихся школ к здоровьесбережению.

Очевидно, что в настоящее время не устранены существенные противоречия между повышенным интересом общества к исследуемой проблемеинедостаточным вниманием к педагогическим аспектам здоровьесбережения школьников. Указанные противоречия определяют актуальность выбранной темы**.**

**Цель:**

Сформировать условия готовности старшеклассников к здоровьесбережению в учебно-воспитательном процессе школы.

**Задачи:**

1.Рассмотреть состояние проблемы на основе анализа историко-педагогических источников.

2.Выявить содержание и структуру понятия «готовность старшеклассников к здоровьесбережению».

3.Разработать педагогические условия формирования готовности старшеклассников к здоровьесбережению.

4.Выработать методические рекомендации по обновлению содержания учебно-воспитательного процесса в школе к формированию готовности старшеклассников к здоровьесбережению.

## 

## 1.1. Историко-педагогический анализ проблемы здоровьесбережения учащихся.

Проблема здоровьесбережения учащихся наряду с философским, медицинским, социологическим, педагогическим, психологическим аспектами, имеет и исторический. Вопросы сохранения здоровья учащихся существовали во все периоды становления и развития образования во всех странах. Здоровьесбережение обучаемых являлось и является атрибутом функционирования любого образовательного учреждения, в том числе и общеобразовательного (см. приложение таб. 1).

Изучение исторических письменных источников показывает, что и в последующие эпохи в учебных заведениях практически всегда присутствовали элементы здоровьесбережения учащихся. Так, в школах древнего Египта, наряду с другими предметами, учащиеся изучали медицину, получали первоначальные медицинские знания, обучались приёмам закаливания, подвижным играм. В процессе обучения физические наказания рассматривались как естественные и необходимые. Школьным девизом были слова, записанные в одном из древних папирусов: «Дитя несет ухо на своей спине, нужно бить его, чтобы он слышал».

Гиппократ с нескрываемым восхищением отмечал, что египтяне - самый здоровый народ на свете, и объяснял это строгим соблюдением гигиенических установлений. Повсюду в Египте бани были прекрасно устроены и доступны каждому, а египетские лечебницы называли домами жизни.

В Древней Греции система воспитания была направлена на формирование гармонически развитой личности, идеалом являлся физически здоровый человек, воспитание которого не мыслилось без физических упражнений. В Спарте огромное внимание уделяли физическому развитию. Здоровье будущего ребенка связывалось в первую очередь с физическим совершенством и здоровьем матери, поэтому спартанские женщины занимались физическими упражнениями, как и мужчины. «На древе человеческой цивилизации» спартанская культура и воспитание оказались малоплодородной ветвью: Спарта не дала ни одного сколько-нибудь крупного и яркого мыслителя или художника, но неслучайно их традиции физического воспитания, закаливания, охраны здоровья стали предметом подражания молодежи последующих поколений. Более систематические и основательные подходы к охране здоровья детей прослеживаются в педагогических идеях и практике образования Древнего Рима. Квинтилиан в своем главном труде «Ораторское образование» сравнивает ребенка с «драгоценным сосудом», с которым необходимо бережно и уважительно обращаться. Здоровое семейное воспитание должно оберегать детскую психику. В Древнем Риме окунали ребенка в воду и только после этого давали ему имя. По мнению Квинтилиана, нельзя прибегать к физическим наказаниям, так как это подавляет стыдливость, формирует рабские качества.

Таким образом, в школах древневосточных и древних античных цивилизаций появлялись зачатки здоровьесбережения учащихся. Организация элементарного учебного процесса, его специфики требовали и в то время, когда ещё были незначительные учебные нагрузки, обращать определенное внимание на проблему сохранения здоровья учащихся. Для рассматриваемого периода были характерны:

-появление различных способов сохранения физического и психического здоровья обучаемых;

-вооружение их первоначальными медицинскими знаниями;

-акцентированное внимание на соблюдение элементарных гигиенических установлений;

-использование различных физических упражнений, систем, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

-первые обоснования вести здоровый образ жизни.

Изучение историко-педагогических источников средневекового периода показывает обусловленность развития здоровьесбережения социальными, экономическими и педагогическими факторами. Жестокие нравы, физические наказания, следование религиозным догмам отодвигали на задний план вопросы сохранения и укрепления здоровья учащихся. Только в период позднего Средневековья, в эпоху Возрождения и Реформации стали уделять больше внимания этому.

В целом в исследовании динамики процесса здоровьесбережения обучаемых, школа выявляет следующие особенности:

- переплетение античных, варварских и христианских традиций сформировали идеал воспитанности как обладание, прежде всего физическими достоинствами, наряду с интеллектуальными;

- сохранение здоровья детей в средневековой школе была направлено на смягчение физических наказаний со стороны взрослых;

- охрана здоровья учащихся носила более системный характер в отдельных школах, в которых в большей степени проявлялся гуманизм по отношению к обучаемым.

Развитие элементов здоровьесбережения в практике школ древних и средневековых цивилизаций отражено в таблице 1(приложение).

Таким образом, анализ осуществления здоровьесбережения в школах зарубежных стран и Отечества выявляет стихийно-эпизодический характер. В образовательных учреждениях античности, Средневековья и начала Нового времени до ХIХ в. учащиеся осваивали первоначальные медицинские знания, обучались приемам закаливания, подвижным играм. В «доме счастья» Витторино де Фельтре воспитанники соблюдали правила личной гигиены, много и постоянно упражнялись физически. В школах ХVIII столетия в России учащиеся изучали элементы здоровьесберегающего поведения, личной гигиены.

Много гигиенических идей внесли ученые-педагоги во второй половине ХIХ в; большинство из которых считало основой педагогики анатомию, физиологию и психологию и видело воспитание умного и здорового ребенка в единстве физического и психического здоровья. Проблему сохранения здоровья учащихся неоднократно поднимал великий русский педагог К.Д. Ушинский, им было сформулировано название статьи, которая должна была войти в III том его знаменитого труда «Человек как предмет воспитания», - « О воспитании власти ребенка над своим организмом». Интерпретируя историзмы ХIХ века в начале статьи, можно утверждать, что речь идет о формировании готовности ребенка к сохранению своего здоровья. К.Д. Ушинский определил в качестве одной из главнейших целей воспитания «...подчинить силы и способности нервного организма ясному сознанию и свободной воле человека». Он утверждал, что вредной является ненормальная нервная деятельность, при которой организм впадает в «раздражительное состояние и делается, на конец одним из тех слабонервных организмов, которых в настоящее время так много». Великий педагог предлагал «некоторые воспитательные меры» предупреждающие нервное раздражение детей. По его мнению, «здравая педагогика » должна:

1.Запрещать давать детям чай, кофе, вино, ваниль, всякие пряности словом, всё, что специфически раздражает нервы.

2. Запрещать игры, раздражающие нервы: как, например, всякие азартные игры, которых развелось теперь для детей так много.

3. Прекращать деятельность ребенка или игру его, если замечено, что дитя выходит из нормального состояния.

4. Запрещать вообще, чем бы то ни было, возбуждать сильное чувство детей.

5. Требовать педантично строгого распределения детского дня, ибо ни что так в порядок, как строгий порядок в деятельности, и ничто так не расстраивает нервы, как беспорядочная жизнь.

6. Требовать постоянной смены умственных упражнений телесными, прогулки, купания и т.п.

Огромный вклад в развитие образования внес русский ученый П.Ф. Гафт, определивший первостепеннейшую роль физической культуры в воспитании здорового поколения. Разрабатывая образовательную теорию физического воспитания, в качестве основного признака он выделил единство физического и умственного развития ребенка. Ученый указывал на то, что каждый педагог обязан знать анатомию, физиологию и медицину для временного предупреждения отклонений в поведении, учебе и здоровье своих воспитанников. При содействии ученого открывались гимнастические залы, манежи и разнообразные средства физического воспитания учащихся в Петербурге, Москве и других городах России.

В советской школе уделялось достаточно серьезное внимание проблеме здоровьесбережения учащихся общеобразовательных учреждений. Историки образования отмечают проведение значительного количества мероприятий по здоровьесбережению: ежегодные обязательные медицинские осмотры учащихся, широкие возможности их отдыха в разветвленной и обширной сети пионерских оздоровительных лагерей, оздоровительных площадок, праздники, дни здоровья и др.

В педагогических работах того периода уделялось значительное внимание на жизнь и здоровье детей. В своих трудах выдающийся советский педагог В.А. Сухомлинский утверждал, что «... у 85% неуспевающих и отстающих главная причина отставания, незнания, неудовлетворительной работы на уроках и дома, второгодничества - плохое состояние здоровья, какое-нибудь заболевание или недомогание, чаще всего совершенно незаметное для врача и дающееся диагностике только в результате усилий матери, отца, врача и учителя».

В монографическом исследовании «Павлышская средняя школа» В.А. Сухомлинский убедительно доказывал, что замедленное мышление, недомогание, и недостаточная успеваемость - все это обусловлено состоянием здоровья, что предупреждение болезни и склонностей к заболеваниям, укрепление организма - главные условия полноценного умственного труда.

Он совершенно справедливо отмечал, что проблема здоровья зависит в значительной степени от духовной жизни и от культуры умственного труда Он, как и многие другие педагоги, считал, что не должно быть учебных перегрузок учащихся. Особую актуальность, по его мнению, представляет сохранение и укрепление здоровья подростков, которые в силу своих возрастных особенностей не раздумывают над состоянием своего здоровья Он высказывал мысль о том, что предупреждение болезни и склонностей к заболеваниям, укрепление организма - главные условия полноценного умственного труда, что проблема сохранения здоровья зависит в значительной степени от духовной жизни, в том числе от культуры умственного труда. Как и многие другие педагоги, он утверждал, что в структуре деятельности учителя значительное место должна занимать забота о здоровье учащихся, особую актуальность, по его мнению, приобретает проблема сохранения здоровья учащихся в начальных классах: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их - о здоровье».

Анализ работ В.А. Сухомлинского показывает, что в «Павлышской средней школе» сложилась и успешно функционировала система сохранения здоровья учащихся, составными частями которой являлись: постоянная связь с семьей, вооружение учащихся медицинскими знаниями, формирование гигиенических навыков, правильный режим, полноценное питание, физический труд, физическая закалка. Особое внимание в этой школе уделялось культуре умственного труда, ликвидации учебных перегрузок: «Я убедился в том, что этот «ускоренный темп» непосилен и вреден для совершенно здоровых людей. Чрезмерное умственное напряжение приводит к тому, что у детей тускнеют глаза, затуманивается взгляд, движения становятся вялыми, вот уже ребенок ни на что не способен, ему бы только на свежий воздух, а учитель держит его в упряжке и понукает: скорее, скорее...».

Нетрудно заметить, что в воспитании детей состояние здоровья, его сокращение В.А. Сухомлинский считал первейшей задачей: он видел будущее педагогики в ее тесном слиянии с медициной и утверждал, что учитель ХХI века будет в равной степени специалистом в области медицины. Анализ структуры его монографии показывает, что перед характеристикой различных сторон воспитания: нравственного, умственного, трудового, эстетического - рассмотрена проблема «забота о здоровье и физическое воспитание». Проблему физического воспитания ученый ставил на передний план. Им взят термин «забота», означающий удовлетворение какой-либо потребности, внимание к потребностям, нуждам кого-либо, попечение о ком-либо. Это означает внимание к проблемам сохранения здоровья детей.

В своих работах В. А. Сухомлинский обосновывал санитарно-гигиенические требования к внешним условиям жизни и к режиму труда и отдыха, способствующих сохранению здоровья учащихся:

- выполнение режима умственного труда;

- правильное чередование труда и отдыха, бодрствования и сна;

- выполнение принципа «рано ложиться и рано вставать»;

- разнообразие видов умственного труда;

- выполнение домашних заданий рано утром;

- правильное чередование уроков по степени трудности и по характеру умственного труда;

- отведение большого количества учебного времени на интенсивный физический и умственный труд на свежем воздухе;

- освобождение второй половины дня от интенсивного умственного труда.

Таким образом, проведенный анализ историко-педагогических источников позволяет констатировать перманентное развитие форм, методов, мотивов приемов сохранения здоровья учащихся в школах и выделить наиболее существенные тенденции процессов:

- стихийно-эпизодическое осуществление здоровьесбережения;

- развитие теоретических и прикладных основ здоровья учащихся в школах;

-организацию систематической деятельности по осуществлению здоровьесбережения в школах.

В учебных заведениях с древности практически всегда присутствовали элементы здоровьесбережения учащихся. В школах древневосточных и древних античных цивилизаций (Египет, Древняя Греция, Спарта) появлялись зачатки здоровьесбережения учащихся, а именно способы сохранения физического и психического здоровья обучаемых; вооружение их первоначальными медицинскими знаниями; использование различных физических упражнений, систем, направленных на сохранение и укрепление здоровья; первые обоснования вести здоровый образ жизни (см. приложение таб. 1,2,3).

1.2.Особенности реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в учебно-воспитательном процессе школы.

**Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях**.

Определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из «родового» понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «как учить?» (В.В.Гусев, 2000), то логичным окажется ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов. Тогда и другие отличительные с особенности технологии от методики - воспроизводимость, устойчивость результатов, отсутствие многих «если» (если талантливый учитель, талантливые дети, богатая школа и т.п.) отражают приоритет принципа «Не навреди!». Технология проектируется исходя из конкретных условий и ориентируясь на заданный, а не предполагаемый результат. Поэтому проектирование здоровьесберегающей образовательной среды мы рассматриваем в качестве важнейшего элемента работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее - ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Близкими к ЗОТ являются медицинские технологии профилактической работы, проводимой в образовательных учреждениях. Примерами такой работы служит вакцинация учащихся, контроль за сроками прививок, выделение групп медицинского риска и т.п. Эта деятельность также направлена на сохранение здоровья школьников, профилактику инфекционных и других заболеваний, но уже не с помощью образовательных технологий.

Медицинский подход к здоровьесбережению, реализуемый в рамках профилактического направления, от психолого-педагогического отличается не только методами и профессиональной подготовкой специалистов, но и тем, что освобождает человека от ответственности за своё здоровье, передавая эту ответственность врачу, медицине. Противоположный подход состоит в мобилизации чувства ответственности человека за своё здоровье, воспитание постоянной потребности заботиться о нём (а значит - и о здоровье других людей). Это не предполагает запугивания, бывшего на вооружении у санитарного просвещения советских времён и активно используемого сейчас некоторыми врачами - наркологами и другими специалистами. Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за своё здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования.

Было бы ошибкой считать заботой о здоровье ребёнка создание тепличных условий, содержание его в школе под своеобразным «колпаком», защищающим от всех вредных влияний. Во-первых, это невозможно практически, а, во - вторых, что очень важно, в этом случае, переступив порог школы, ребёнок столкнётся с теми воздействиями, которые окажутся для него непереносимыми ввиду неготовности к взаимодействию с ним. Простейшей иллюстрацией этого может служить физическое (температурное) закаливание. Наивная попытка «кутания» ребёнка в стремлении защитить от простуд оборачивается противоположным желаемому результатом. Подготовить школьника к самостоятельной жизни, значит сформировать у него адекватные механизмы адаптации - физиологической, психологической, социальной. Если организовать работу школы в сфере охраны здоровья только задачей-минимум - защитой ученика от вредных воздействий - то лишь небольшая часть образовательного потенциала школы окажется задействованной в интересах здоровья учащихся. Такой подход на наш взгляд, не отвечает стратегическим принципам здоровьесбережения и не приводит к достижению целей системы образования. Ведь получается, что пока ребёнок в школе, о нём заботятся, за порогом же школы образовательное учреждение снимает с себя всякую ответственность за здоровье своего воспитанника. Усилия в этой сфере не могут ограничиваться только фильтрацией воздействий, непосредственно связанных с образовательным процессом, ролью щита от них. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся, и т.д. Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды - как природной, так и социальной - важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательным учреждениям средствами - обучением, воспитанием, содействием развитию.

В соответствии с этим и понимание ЗОТ представляет нам как задача-оптимум, включающая решение задачи-минимум, а также формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой всем другим педагогическим системам и подходам. Ее главная особенность – приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательном условии общеобразовательного процесса.

**Перечень внутришкольных факторов, влияющих на состояние здоровья учащихся.**

I. Гигиенические условия, факторы

1.1. шум

1.2. освещенность

1.3. воздушная среда

1.4. размер помещений, кубатура

1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)

1.6. используемые стройматериалы, краска

1.7. мебель: размеры, размещение в помещении

1.8. видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры

1.9. пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания

1.10. качество питьевой воды, используемой в школе

1.11. экологическое состояние прилегающей к школе территории

1.12. состояние сантехнического оборудования.

II. Учебно-организационные факторы

2.1. объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника

2.2. расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году

2.3. организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)

2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)

2.5. медицинское и психологическое обеспечение школы

2.6. участие родителей учащихся в жизни школы

2.7. интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы

2.8. наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся

2.9. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

III. Психолого-педагогические факторы

3.1. психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок

3.2. стиль педагогического общения учителя с учащимися

3.3. характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок

3.4. степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)

3.5. особенности работы с «трудными подростками» в классе

3.6. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников

3.7. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)

3.8. личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений

3.9. состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью

3.10. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя

3.11. профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Принципы здоровьясбережения.**

1. «Не навреди!» - все применяемые методы, приемы,  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 приемственность -  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 соответсвовать  возрасту  учащихся.
6. Комплексный, междисциплинарный подход  - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
7. Успех порождает успех -  акцент делается только на  хорошее; в любом поступке, действии  сначала выделяют    положительное, а потом только отмечают недостатки.
8. Активность – активное включение в любой процесс  снижает риск переутомления.
9. 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.

**Средства здоровьесберегающих технологий.**

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

*1.средства двигательной направленности;*

*2.оздоровительные силы природы;*

*3.гигиенические факторы.*

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные

действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих

образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специаольно организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников.

Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотеоапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию(витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год – в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников). Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов – фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов

и учащихся.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламинтированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д. обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах , ожогах, укусах); организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудисопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоролвительные праздники здоровья; выход на природу, экскурсии, через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорпового образа жизни в системе организационоро-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом как обучение педагогического коллектива в условиях инновационного образовательного учреждения.

**Методы здоровьесберегающих технологий.**

Под ***методами*** здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения (от греч. Metodos – буквально путь к чему-либо) – это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый И.П.). В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

*Специфические* (характерные только для процесса педагогики оздоровления) *и общепедагогические* (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Ни одним из методов не стоит ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

На основе существующей педагогической практики можно выделить следующие методы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методы обучения | специфические | общепедагогические |
| Рассказ  Дидактический рассказ  Беседа  Лекции  Дискуссия  Работа с книгой  Демонстрация  Иллюстрация  Видеометод  Упражнения  Наглядность  Лабораторный метод  Практический метод  Познавательная игра  Методы программированного обучения  Обучающий контроль  Ситуационный метод  Игровой метод  Соревновательный метод  Активные методы обучения  Воспитательные, просвети-  тельские и образовательные программы | + | +  +  +  +  +  +  +  +  +  + |

В структуре метода выделяют ***приемы***, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом: *защитно-профилактические* (личная гигиена и гигиена обучения); *компенсаторно-нейтрализующие* (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); *стимулирующие* (элементы

закаливания, физические нагрузки, преимы психотерапии, фитотерапии и

др.); *информационно-обучающие*(письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Использование методов и приемов зависит т многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня города, района, школы, класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

1.3. Модель формирования готовности старшеклассников к здоровьесбережению в учебно-воспитательном процессе.

**Педагогические условия и их описания**

Моделирование - процесс отображения, представления или описания существующих предметов и явлений для определения их характеристик, способов улучшения их построения, управления ими. Построить модель - значит, провести материальное или мысленное имитирование реально существующей системы путем создания специальных аналогов, в которых воспроизводятся принципы организации и функционирования этой системы.

Понятие «условие» является общенаучным и представляет совокупность причин, обстоятельств, каких-либо объектов, влияющих на функционирование и развитие какого - либо объекта (в том числе и педагогической системы, целостного педагогического процесса); - педагогические условия, выступая как один из компонентов педагогической системы, отражают совокупность возможностей образовательной и материально-пространственной среды, воздействующих на личностный и процессуальный аспекты данной системы, и обеспечивают её эффективное функционирование и развитие.

Выделяют различные виды педагогических условий, обеспечивающих функционирование и эффективное развитие педагогической системы, среди которых наиболее часто встречаются организационно-педагогические, психолого-педагогические, дидактические условия:

- организационно-педагогические условия представляют собой совокупность целенаправленно сконструированных возможностей содержания, форм, методов целостного педагогического процесса (мер воздействия), лежащих в основе управления функционированием и развитие процессуального аспекта педагогической системы (целостного педагогического процесса);

- психолого-педагогические условия - совокупность целенаправленно сконструированных взаимосвязанных и взаимообусловленных возможностей образовательной и материально-пространственной среды (мер воздействия) направлены на развитие личностного аспекта педагогической системы (преобразование конкретных характеристик личности);

- дидактические условия выступают как результат целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов (приемов), а также организационных форм обучения для достижения дидактических целей.

Выявление условий, обеспечивающих функционирование и развитие педагогической системы, целостного педагогического процесса является одной из важных задач педагогических исследований, успешное решение которой, как правило, составляет научную новизну исследования и обусловливает его практическую ценность. Основным педагогическим условием формирования готовности старшеклассников к здоровьесбережению является программно-информационное обеспечение процесса здоровьесбережения учащихся в школе, который позволяет учитывать уровень развития мотивов и потребностей учащихся в сохранении своего здоровья; конкретизировать процессы обеспечения учащихся знаниями и умениями по здоровьесбережению; адаптировать имеющиеся программы по сохранению и укреплению здоровья учащихся к потребностям конкретной школы.

Целью программно-информационного здоровьесберегающего обеспечения является доведение до старшеклассников актуальных сведений по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья.

Содержание здоровьесберегающего обеспечения включает: информационный фонд, учебно-методическую, учебную, справочную и научную литературу, информационные модели здоровьесберегающих объектов: таблицы, схемы, графические изображения, компьютерные программы, фрагменты художественных кинофильмов, научно-популярные учебные видеофильмы, анкеты, тесты по самодиагностике, телепередачи, телефильмы, структуру и описание мероприятий по сохранению здоровья, описание здоровьесберегающих технологий, методик, методов.

Главным педагогическим требованием к осуществлению информированности учащихся является интеграция содержания государственных образовательных стандартов школьных предметов «Биологии» и «Физической культуры» (базовый и профильный уровень). В ходе изучения были выделены дидактические единицы - компоненты здоровьесбережения по этим учебным предметам.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по биологии и физической культуре:

**Биология.**

**Базовый уровень:**

1. Обязательный минимум содержания основных образовательных программ: овладение умениями: оценивать последствия своей деятельности по отношению к своему здоровью; обосновывать и соблюдать меры профилактики заболеваний; воспитание гуманного, ценностного отношения к собственному здоровью; приобретение компетентности сохранения собственного здоровья.

2. Требования к уровню подготовки выпускников старшей школы: знать и понимать причину наследственных заболеваний; уметь (овладеть способами деятельности): оценивать последствия собственной деятельности в окружающей среде; последствия влияния мутагенов на собственный организм; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни (быть компетентным в защите окружающей среды и сохранении собственного здоровья).

**Биология.**

**Профильный уровень:**

1. Обязательный минимум содержания образовательных программ: оценивать последствия своей деятельности по отношению к собственном здоровью; обосновывать и соблюдать меры профилактики заболеваний и ВИЧ-инфекции; приобретение компетентности в сохранении собственного здоровья (соблюдение мер профилактики здоровья).

2. Требования к уровню подготовки учеников средней школы: уметь (владеть способами деятельности): воспитание гигиенической грамотности; приводить доказательства влияния мутагенов на организм человека; оценивать последствия влияния мутагенов на организм; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни (быть компетентным в области сохранения собственного здоровья); использовать меры профилактики

**Физическая культура.**

**Базовый уровень:**

1. Обязательный минимум содержания основных образовательных программ: воспитание бережного отношения к собственному здоровью, предупреждение заболеваний, овладение технологиями современных оздоровительных систем; умениями в укреплении и сохранении здоровья; усвоение комплекса знаний о влиянии физической культуры на здоровье и развитие человека.

2. Требования к уровню подготовки выпускников средней школы: знать особенности работоспособности человека; факторы положительного влияния здорового образа жизни на предупреждение развития заболеваний и старения организма; особенности индивидуального здоровья; уметь владеть способами деятельности: выполнять комплексы производственной гимнастики. Выполнять комплексы аутогенной тренировки для снятия утомления и повышения работоспособности; выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности и лечебной физической культуры. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

**Физическая культура.**

**Профильный уровень:**

1. Обязательный минимум содержания образовательных программ: приобретение компетентности в сфере самоконтроля индивидуального физического развития и в реабилитационно-оздоровительной сфере.

2. Требования к уровню подготовки учеников средней школы: знать и понимать: задачи и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Уметь (владеть способами деятельности): проводить физкультминутку и комплекс гимнастики.

**Мероприятия по формированию готовности к здоровьесбережению.**

**1.Медицинское направление.**

Медико-педагогическая экспертиза:

- анализ основных характеристик  состояния здоровья детей в школе;

-выявление учащихся специальной медицинской  группы;

-ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.

Проведение диспансеризации учащимся школы;

Проведение  медицинского осмотра учащихся 9-11-х классов;

Медосмотр учащихся школы,  определение уровня физического здоровья;

Обеспечение и организация профилактических прививок  учащихся;

Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах;

Анализ случаев травматизма в школе;

 Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни;

Контроль за качеством питания и питьевым режимом;

Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:

* проветривание;
* освещение;
* отопление;
* вентиляция, уборка.

Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа);

Постоянный контроль за школьной столовой.

**2.Просветительское направление.**

Организация просветительской работы с родителями (лекторий);

Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни;

Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей;

Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей;

Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»;

Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ);

Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;

Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры;

**3.Психолого-педагогическое направление.**

Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.

Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:

- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье  детей;

- изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах;

-  изучение психологических возможностей и готовности детей   к школе;

-  выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;

-  разработка и внедрение системы медико-физиологического   контроля за адаптацией учащихся    к различным формам   обучения.

Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся;

Конференция по  теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»;

Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.

**4.Спортивно-оздоровительное направление.**

Организацию спортивных мероприятий;

Разработка   системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся;

 Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы  к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

**5.Диагностическое направление.**

Мониторинг состояния здоровья детей;

Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».

              В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия:**

1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.

2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.

3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.

5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.

6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).

7. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой.

8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.

9. Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, в учреждениях дополнительного образования.

10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.

11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в школе  и классных коллективах.

Применять **разнообразные формы работы**:

1) Учет физического состояния детей: Анализ медицинских карт учащихся; Определения группы здоровья; Учет посещаемости занятий; Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2)Физическая и психологическая разгрузка учащихся: Организация работы спортивных секций, кружков, клубов; Проведение дополнительных уроков физической культуры; Динамические паузы; Индивидуальные занятия; Организация спортивных перемен; Дни здоровья; Физкультминутки для учащихся; Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3)Урочная и внеурочная работа: Открытые уроки учителей физкультуры; Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности; Спортивные соревнования и праздники

  Кроме того, разработан образовательный спецкурс-практикум, по форме факультатива по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» (34 часа) по программе (см. приложение табл. 4).

В существенной мере формированию готовности к здоровьесбережению способствуют физкультурные оздоровительные мероприятия, в форме классных часов (см. приложение табл. 5).

Учебно-методический комплекс по здоровьесбережению включает достаточную подборку брошюр, сборников по профилактике табакокурения, наркотизма, психологической коррекции, воспитанию толерантности, разработок тематических бесед с детьми, родителями, материалов для физминуток; собраны материалы по ТБ и ОТ, сборники СанПин, энциклопедия педагогических технологий.

**Заключение.**

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ.

Сущностью здоровьесбережения является сохранение здоровья учащихся с помощью педагогических средств, способов, приемов.

Ведущим в здоровьесбережении является мотив «Через педагогику - к здоровью, через образование - к здоровому образу жизни».

Цель здоровьесбережения - создание условий и проведение мероприятий, задачи здоровьесбережения: формирование потребностей учащихся в сохранении и укреплении своего здоровья; создание в школе здоровьесберегающей среды; информационное обеспечение процесса здоровьесбережения; применение в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих потребностей.

Создание педагогической здоровьесберегающей среды в школе, повышение информированности учителей, учащихся, психологов и валеологов. Одним из направлений сохранения здоровья учащихся является формирование готовности к здоровьесбережению.

Под формированием готовности старшеклассников понимается процесс развития личностных качеств, бережного отношения к своему здоровью, обеспечение знаниями и умениями по его сохранению в условиях функционирования школы.

Интеграция учебно-предметной, факультативной работы по здоровьесбережению учащихся как педагогическое условие создает возможности использования преемственных средств, форм и методов здоровьесбережения.

При соблюдении педагогических условий реализации интегративной программы происходит осознание учащимися старших классов необходимости сохранять свое здоровье, а также приобретение знаний и умений здоровьесбережения.

Главным педагогическим требованием к осуществлению информированности учащихся является интеграция содержания образовательных школьных предметов и главным образом «Биологии» и «Физической культуры».

# 

# ВЫВОДЫ.

1. Проведенный историко-педагогический анализ на основе использования интерпретации фактов, ситуаций и явлений позволил выявить общее в осуществлении изучаемого феномена в различные исторические периоды у разных народов. Работа по сохранению здоровья учащихся носила эпизодический фрагментарный характер, систематический характер стала приобретать во II половине ХХ столетия. Основными факторами восстребованности в решении проблемы здоровьесбережения является ухудшение общего состояния здоровья учащихся. Сущностью здоровьесбережения является сохранение здоровья учащихся с помощью педагогических средств, способов, приемов. Ведущим в здоровьесбережении является мотив «Через педагогику - к здоровью, через образование - к здоровому образу жизни».

Цель здоровьесбережения - создание условий и проведение мероприятий, задачи здоровьесбережения: формирование потребностей учащихся в сохранении и укрепление своего здоровья; создание в школе здоровьесберегающей среды; информационное обеспечение процесса здоровьесбережения; применение в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих потребностей.

1. Проведенный анализ теории использования здоровьесберегающих технологий показывает, что существенный эффект приносит применение педагогических средств в процессе сохранения и укрепления здоровья учащихся. Создание педагогической здоровьесберегающей среды в школе, повышение информированности учителей, учащихся, психологов и валеологов. Одним из направлений сохранения здоровья учащихся является формирование готовности к здоровьесбережению. Под формированием готовности старшеклассников понимается процесс развития личностных качеств, бережного отношения к своему здоровью, обеспечение знаниями и умениями по его сохранению в условиях функционирования школы.
2. Организация программно-информационного обеспечения позволяет определить содержание формирования готовности учащихся к здоровьесбережению в учебном процессе и во внеклассной работе, разнообразить формы и методы работы с учащимися по здоровьесбережению. Интеграция учебно-предметной, факультативной работы по здоровьесбережению учащихся как педагогическое условие создает возможности использования преемственных средств, форм и методов здоровьесбережения.
3. В целях повышения эффективности формирования готовности учащихся к здоровьесбережению была разработана интегративная программа сохранения здоровья в ходе учебно-воспитательного процесса, включающая конкретные мероприятия , систему семинаров, практических занятий, тренингов.

При соблюдении педагогических условий реализации интегративной программы происходит осознание учащимися старших классов необходимости сохранять свое здоровье, а также приобретение знаний и умений здоровьесбережения.

# ЛИТЕРАТУРА.

1. Андреев, В.И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности / В.И. Андреев. - Казань: Изд-во КГУ, 1988. - 238 с.

2. Антонов С. В. Формирование умений валеологической деятельности у студентов в процессе физического воспитания: дис… канд. пед. наук. – Чебоксары, 2008. – 230 с. 3. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота / В.И. Белов. - М., 2005.

4. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - М. 1990. Медицина, 1975.

5 .Байбородова Л.В., Бутин И.М.,Леонтьева Т,Н. Методика обучения физической культуре: 1-11кл.: Метод.. – М.,2004.

6. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры :Учеб.пособие для ин-тов физ.культ. – М., 1982 .

7. Беликов, В.А. Философия образования личности : деятельностный аспект: монография / В.А. Беликов.- М.: Владос, 2004. - 357 с.

8. Борисова Л. П. Формирование культуры здоровья студентов педагогического вуза при освоении образовательной программы «Безопасность жизнедеятельности»: дис… канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2006. – 182 с.

9. Виленский М.Я. Основы ЗОЖ студентов: Уч. пос. / М.Я. Виленский. - М: МНЭПУ, 1995.

10. Двигательная активность и здоровье школьников: метод. рекомендации / В. Г. Камалетдинов, Е. Ю. Савченко, В. Б. Беседин, А. И. Пустозеров. - Челябинск: Урал ГУФК, 2007

11. Зверева, М.В. О понятии «дидактические условия» / М.В. Зверева // Новые исследования в педагогических науках. - М.: Педагогика. - 1987. - №1. - С. 29-32.

12 Ипполитова, Н.В. Теория и практика подготовки будущих учителей к патриотическому воспитанию учащихся : дис. …д-ра пед. наук / Н.В. Ипполитова. – Челябинск, 2000. – 383 с.

13. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: метод. пособие / Н. Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2001

14. Козырева, Е.И. Школа педагога-исследователя как условие развития педагогической культуры / Е.И. Козырева // Козырева, Е.И. Методология и методика естественных наук. - Вып.

15. Карасева Т. В., Семенова А. Ю. К вопросу об уточнении понятия «культура здоровья педагога» / Т. В. Карасева, А. Ю.Семенова // Здоровье, образ жизни и образование. Вып. II. Сборник материалов по итогам «Недели науки» (18–25 апреля 2005). – Шуя, 2005. – С.2-10.

16. Куделина О. В. Формирование культуры здоровья студентов в образовательном процессе среднего профессионального учебного заведения: автореферат дис... канд. пед. наук. – Смоленск, 2008. – С. 23.

17. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. - М., 1993.

Лысенко, А.В. Психолого-педагогические условия формирования профессионально-ценностных ориентаций будущего учителя музыки : дис. ... канд. пед. наук / А.В. Лысенко. - Майкоп, 2005. - 203 c.

18. Маджуга А.Г. Здоровьетворящее образование: моногр. / А.Г. Маджуга. - Уфа, 2008. 19. 19 Мусакаев М.Б. Типология и образ жизни человека: уч. пособие / М.Б. Мусакаев. - Стерлитамак: «ГОУ ВПО СИФК», 2005.

20. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.

21. Немов, Р.С. Психология : словарь-справочник : в 2 ч. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - Ч. 2. - 352 с.

22. Сокорев В. В. Культура здоровья будущего учителя в процессе общепрофессио- нальной подготовки: дис... канд. пед. наук. – Белгород. – 2004. – С. 131.

23. Сладков С.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии: уч. пособие / С.Н. Сладков, В.В. Сладкова. - Уфа: РИО РУНМЦ МО РБ, 2008

24 Сб. науч. тр. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 1999. – 24 с. 7. Куприянов, Б.В. Современные подходы к определению сущности категории «педагогические условия» / Б.В. Куприянов, С.А. Дынина // Вестник Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. - 2001. - № 2. - С. 101-104.

25. Сверчков, А.В. Организационно-педагогические условия формирования профессионально-педагогической культуры будущих спортивных педагогов / Сверчков А.В. // Молодой ученый. - 2009. - №4. - С. 279-282.

26. Ожегов, С.И. Словарь русского языка: ок. 53000 слов / С.И. Ожегов; под общ. ред проф. Л.И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.: ООО «Издательство Оникс»: ООО «Издательство Мир и образование», 2007. – 640 с.

27. Перевозчикова Е. В. Педагогические основы формирования здорового образа жизни будущего учителя: дис... канд. пед. наук. – Шуя, 2001. – 164 с. 28. Павлов, С.Н. Организационно-педагогические условия формирования общественного мнения органами местного самоуправления : автореф. дис. … канд. пед. наук / С.Н. Павлов. – Магнитогорск, 1999. – 23 с.

29. Попов С.В. Валеология в школе и дома / С.В. Попов. - СПб.,1997

30. Профилактика заболеваний и оздоровление школьников средствами физической культуры: уч.метод. пособие / А.А. Зиннатнурова, С. В. Крылова, В. В. Сладкова, А. З. Зиннатнуров. - Уфа: РИО РУНМЦ МО РБ, 2007

31. Рутковская, М.В. Формирование мотивов выбора педагогической профессии у старшеклассников : автореф. дис...канд. пед. наук. – Л., 1955. – 14 с.

32. Тель Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3 т. / Л.З. Тель. - М: ООО «АСТ», «Астрель», 2005.

33. Фурманов А.Г. оздоровительная физическая культура: Учеб.. для студ. Высш. Учеб. заведений / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., 2003

34. Философский энциклопедический словарь / гл. редакция: Л.Ф. Ильичев, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалев, В.Г. Панов. - М.: Сов. энциклопедия, 1983. - 840 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Таблица 1

*Элементы здоровьесбережения учащихся в школах*

*древних и средневековых цивилизаций.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование цивилизации | Периоды | Элементы здоровьесбережения |
| **Древние восточные цивилизации** | | |
| Египет | IV- 1 тыс. до н.э. | Обучение приемам закаливания, подвижным играм, первоначальным медицинским знаниям. |
| Индия | II- 1 тыс. до н.э. | Обучение способам врачевания и сохранения здоровья. |
| Китай | II- 1 тыс. до н.э. | Использование оздоровительных систем «Кун-фу», содержащих гигиенические предписания, советы по диете, массажу. |
| **Древняя Греция и Римская цивилизация** | | |
| Древняя Греция | 1 тыс. до н.э. | Акцентирование внимания на сохранение здоровья через организацию физического воспитания, спортивных игр, упражнений, танцев. |
| Древний Рим | 1 тыс. до н.э.-V в. н.э. | Проявление требований: бережного и уважительного обращения с детьми. |
| **Средневековые цивилизации** | | |
| Персия | 1 тыс. н.э. | Предписания воспитателям по сохранению физического здоровья детей, осуществление заботы о психическом состоянии, закаливании и предотвращении физических перегрузок. |
| Италия | 1 тыс. н.э. | Попытки соблюдения правил личной гигиены, умеренности в еде, выполнение физических упражнений учащимися. |
| Древнерусское государство | IX-XII в.в. | Проявление гигиенических требований к учащимся, первые попытки регламентации учебных нагрузок в школах. |

Таблица 2 *Советы и рекомендации учёных-педагогов*

*по сохранению здоровья учащихся в XVIII-XIX вв.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО педагогов** | **Названия работ** | **Советы и рекомендации** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Я.А. Коменский | Великая дидактика. Материнская школа или о заботливом воспитании юношества в первые шесть лет. | Основа здоровья жизни и всех добродетелей; умеренность и воздержание.  Рекомендует формировать основы гигиены с первых лет жизни. «Дети должны есть, пить, спать столько, сколько их побуждает природа» |
| 2 | Д. Локк | Мысли воспитания. | «Здоровье тела» необходимо для жизни, профессиональной деятельности и счастья.  Джентльмены должны закаливать своё тело, пища должна быть простой, постель жёсткой. |
| 3 | И.Г. Песталоцци | Памятная записка парижским друзьям о сущности и цели метода. | Следует оберегаться ослабления сил.  Необходимо противодействовать одностороннему развитию ловкости и проворства. |
| 4 | Ф. Прокопович | Юности честное зерцало. | Молодой отрок должен быть бодр, прилежен, должен в обязательном порядке соблюдать гигиенические требования. |
| 5 | В.А. Лай | Школа действия. | Введение в учебный план игр, танцев, гимнастики, изобразительной деятельности, которые устранят причины школьных болезней |
| 6 | Г. Спенсер | Воспитание умственное,  нравственное, физическое. | В воспитании отводит значительную роль самосохранению. Самый надежный руководитель самосохранения - наука, обращенная к практике. Самосохранение - самая главная часть воспитания. |
| 7 | М. Монтессори | Метод научной педагогики, применяемый к детскому воспитанию в доме ребенка. | Соединение педагогики с медициной - практическое завоевание современной научной мысли. Советует использовать гимнастику как средство физического развития детей. |
| 8 | Н.И.Пирогов | О врачах-педагогах. | Распространение гигиенических, санитарных и медицинских знаний - эффективное условие оздоровления детей. |
| 9 | К.Д.Ушинский | О воспитании власти ребенка над своим организмом. | Одной из главнейших задач воспитания является подчинение сил нервного организма ясному сознанию и свободной воле человека. Требует педантично строгого распределения детского дня. Требует постоянной смены умственных упражнений телесными. |
| 10 | П. Ф. Лесгафт | Руководство по физическому  образованию детей школьного возраста. | Каждый педагог должен знать анатомию, физиологию и медицину для своевременного  предупреждения отклонений в поведении, учебе, здоровье. |

Таблица 3 *Динамика идей и рекомендации по сохранению*

*здоровья учащихся в теории и практике советской школы.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Названия документов, основных подходов в здоровьесбережении** | **Основные идеи и рекомендации** |
| 1 | «Положение о единой трудовой школе РСФСР» 30.09.1918 г. | Обосновывается необходимость контроля за физическим и психическим состоянием здоровья детей. |
| 2 | Устав единой трудовой школы  РСФСР от 18.12.1923 г. | Учащиеся в течение учебного года подвергаются тщательному медицинскому осмотру для определения состояния физического здоровья. |
| 3 | Разработка педагогических под-  ходов в сохранении здоровья. | Индивидуальный подход к формированию знаний и умений сохранить свое здоровье. Использование социологических и тестовых инструментов в диагностике знаний и умений сохранения здоровья. |
| 4 | Постановление КПСС «О мерах дальнейшего улучшения работы средней общеобразовательной школы» от 10.1 1.1966 г. | Совершенствование учебных программ. - Устранение в учебниках излишней детализации. |
| 5 | Устав средней общеобразовательной школы от 08.09.1970 г. | Определена одна из главных задач в обучении и воспитании учащихся - укрепление их здоровья. |
| 6 | Системный подход в организации сохранения здоровья учащихся в Павлышской средней школе. | Сложилась система сохранения здоровья учащихся, включающая: вооружение их медицинскими знаниями, формирование гигиенических навыков; правильный режим; полноценное питание; физический труд; физическую закалку. |

Таблица 4 *Программа образовательного спецкурса-практикума*

*по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| 1 | Здоровый образ жизни. | 2 |
| 2 | Укрепление дыхательной системы. | 2 |
| 3 | Болит голова. Что делать? | 2 |
| 4 | Обмен веществ. | 2 |
| 5 | Роль витаминов и минеральных веществ. | 2 |
| 6 | Конституциональные типы. | 2 |
| 7 | Закаливание. | 2 |
| 8 | Нагрузка нагрузке - рознь! | 2 |
| 9 | Не погибай по неведению. | 2 |
| 10 | Правильная осанка - основа здоровья. | 2 |
| 11 | Формирование и корректировка осанки нетрадиционными оздоровительными средствами. | 2 |
| 12 | Питание как способ саморегуляции. | 2 |
| 13 | Нормальный вес. | 2 |
| 14 | Двенадцать правил работы с компьютером. | 2 |
| 15 | Жевательная резинка не так безвредна, как кажется. | 2 |
| 16 | Профилактика распространенных болезней. | 2 |
| **ВСЕГО** | | **34** |

Таблица 5 *Темы и содержание физкультурно-оздоровительных*

*массовых мероприятий.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Содержание** |
| Здоровый образ жизни. | Основы здорового образа жизни.  Правила личной гигиены и здоровья.  Факторы, разрушающие здоровье.  Факторы сохранения и укрепления здоровья. |
| Беседы с медицинскими работниками, врачами. | Пути и способы сохранения здоровья. Причины и профилактика «школьных болезней».  Правила здоровьесберегающего поведения в школе. |
| Физическая культура и спорт. Встреча с ведущими спортсменами, тренерами, преподавателями. | История физической культуры. Пути и способы формирования фигуры. Базовые комплексы физических упражнений. Правила подбора индивидуальной физической нагрузки. Безопасное поведение на уроках физкультуры и спортивных мероприятиях |
| Опасные ситуации в повседневной жизни и правила безопасного поведения. Встреча с представителями Республиканского отделения МЧС по городскому округу . | Причины возникновения опасных ситуаций. Правила обеспечения безопасности на дороге, на воде, в быту, в криминальных ситуациях.  Здоровьесохраняющее поведение в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. |
| Формула жизни. Встреча с долгожителями. | Факторы, влияющие на продолжительность жизни: рецепты здоровья и долголетия. Образ жизни и питание долгожителей. |
| Оздоровительные методики. Встреча с валеологами. | Укрепление дыхательной системы. Методика Бутейко. Сохранение и укрепление нервной системы. Аутогенная тренировка. |
| О вреде употребления психотропных средств. Встреча с наркологом. | Классификация психотропных средств, их вредное влияние на организм |
| Культура потребления медицинских услуг. Встреча с фармацевтом. | Структура и значение медицинских услуг. Методика выбора медицинских услуг. Выбор лекарственных средств. Обращение с лекарственными препаратами |
| Резервы здоровья. | Здоровье и болезнь. Генетические факторы, влияющие на здоровье.  Образ жизни и состояние здоровья. |