

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Факультет общего образования**

**ПРОЕКТНАЯ РАБОТА**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни  
учащихся.

**ВЫПОЛНИЛА:**

Новикова Светлана Николаевна,  
учитель начальных классов  
МБОУ г. Мурманска СОШ №18

Мурманск

2021

## Содержание

Введение.....	3
1. Сущность понятия «здоровый образ жизни».....	5
2. Организация работы по формированию установок к здоровому образу жизни у младших школьников.....	9
Заключение.....	14
Список литературы.....	16

## Введение

**Актуальность.** Проблема формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста является одной из наиболее значимых в современной педагогике. С одной стороны, в текущем периоде происходит значительное ухудшение показателей уровня здоровья населения страны, и поэтому важно ориентироваться на воспитание здорового образа жизни молодого поколения. С другой стороны, именно в младшем школьном возрасте происходит активное усвоение, и развитие ряда ключевых правил, привычек, норм поведения, которые определяют жизнь человека в будущем.

Крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Если позаботиться вовремя о профилактике самых распространенных детских заболеваний, то и младший школьный возраст и подростковый период ребенок преодолет без серьезных заболеваний. Самыми распространенными «школьными» заболеваниями считаются болезни органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, а также офтальмологические заболевания, которые, особенно в детстве, намного легче предупредить, чем лечить.

Школа - огромная нагрузка на неокрепший опорно-двигательный аппарат: тяжелый ранец, длительная неподвижная поза, дефицит активных игр, а иногда и эмоциональные проблемы, заставляющие ребенка горбиться, приводят к нарушениям осанки.

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка.

Таким образом, выбранная тема «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся» на сегодня является актуальной.

Объектом исследования в работе выступает формирование здорового образа жизни обучающихся начальной школы.

Предмет исследования – физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни обучающихся начальной школы.

**Целью** данной проектной работы является теоретический анализ особенностей формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся начальной школы в процессе физического воспитания.

Задачи исследования:

- проанализировать понятие здорового образа жизни в психолого-педагогической науке;
- составить методические рекомендации по воспитанию культуры здорового образа жизни младших школьников.

Проектная работа по структуре состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

## Глава 1.

### 1. Сущность понятия «здоровый образ жизни»

Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, социального и душевного благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Л.В. Назарова, Г.Л. Билич за основу взяв определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают оправданным и необходимым добавить 2 фактора. Итак, «здоровье - это состояние полного физического, социального и душевного благополучия, а также способность приспосабливаться к меняющимся постоянно условиям окружающей и внешней среды, естественному процессу сохранения, и отсутствие физических дефектов и болезней».

Б.Я. Солопов даёт такое определение, «здоровье - это индивидуальное психосоматическое состояние, которое выражается в способности человека оптимально удовлетворять главные жизненные потребности»[7.].

Г. М. Коджаспирова понимает здоровье, как естественное состояние организма, которое характеризуется его уравновешенностью с окружающей средой и соответственно отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного душевного, социального и телесного благополучия, наличие достаточного количества энтузиазма, энергии, и настроения для выполнения или завершения какого либо дела[13.].

Итак, здоровье рассматривается как интегративная характеристика человека, которая охватывает также как и внутренний мир личности, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя духовный, социальный, психический и физический аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями и меняющимися постоянно условиями среды. При этом, не следует его

рассматривать как самоцель; оно лишь является средством для полной реализации жизненного потенциала личности [12.].

Из всех приведённых определений можно сказать, что понятие здоровья отражает качество приспособления человека к условиям внешней среды и соответственно представляет итог процесса взаимодействия среды обитания и человека; состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внутренних (возраст, пол, наследственность) и внешних (социальных и природных) факторов.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий в главных формах жизнедеятельности человека: трудовой, досуговой, семейно-бытовой, общественной.

Формирование здорового образа жизни является основным рычагом профилактики также как и начального, так и решающего звена в укреплении здоровья людей через оздоровление, изменение образа жизни, его борьбу с негигиеническим поведением и вредными привычками, а также преодоление остальных неблагоприятных сторон образа жизни человека. В настоящее время организация здорового образа жизни в соответствии с государственной программой укрепления здоровья и профилактики заболеваний требует больших совместных усилий общественных, государственных объединений, самого населения и медицинских учреждений.

На принципы здорового образа влияют как объективные, так и субъективные факторы.

К объективным факторам здорового образа жизни относят: доступность физкультурно-спортивных сооружений и комплексов (оздоровительных центров, бассейнов, стадионов и др.), спортивного инвентаря и т.д. [7.].

Качество окружающей среды (это состояние почвы, воды, воздуха), а также одежды, жилища, продуктов питания.

К субъективным факторам в основном относят – соблюдение принципов здорового образа жизни, группой людей, семьей, отдельным

человеком, и это все немыслимо без массового спорта и физической культуры.

Формирование здорового образа жизни включает создание условий для укрепления здоровья человека и, конечно же, преодоление факторов нездоровья[10.].

Основными составляющими здорового образа жизни считаются:

1. благоприятная и безопасная для обитания окружающая среда, знание влияния главных неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

2. воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

3. отказ от вредных привычек (употребление соленой пищи);

4. здоровое питание: умеренное потребление продуктов, которое соответствует физиологическим потребностям какого-либо конкретного человека;

5. двигательная активность: физически активная жизнь, которая в себя включает специальные физические упражнения, с учетом физиологических и возрастных особенностей; закаливание

6. закаливание;

7. личная гигиена: совокупность гигиенических правил, выполнение и соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой основной помощи [18.].

Можно сказать, что формирование у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни и здоровью в процессе физического воспитания сильно способствует сохранению и достижению крепкого здоровья, устойчивой и высокой специальной и общей работоспособности. Значительно помогает формированию полезного для здоровья правильно организованного режима бытовой и трудовой деятельности, обеспечивает достаточную двигательную активность, обеспечивает развитие и формирование жизненно важных умений, привычек и навыков личной гигиены.

Образ жизни людей одинаковым быть не может, так как мы все различны исходно. Здоровым считается именно такой образ жизни, который человека приводит к оптимальным качеству и продолжительности жизни. Это только тогда возможно, когда человек заинтересован в своем здоровье и соответственно способен им управлять.

Для восстановления и сохранения здоровья недостаточно только пассивного ожидания, когда сама природа организма сделает свое дело раньше или позже. Человеку самому нужно совершать определенную работу в этом направлении. Но, к сожалению, огромному количеству людей ценность здоровья осознается лишь только тогда, когда возникает какая либо большая угроза для здоровья или оно утрачено в значительной степени, вследствие этого возникает мотивация вернуть здоровье, вылечить болезнь. А вот именно положительной мотивации к совершенствованию здоровья у здоровых людей недостаточно явно. И. И. Брехман выделяет две основные причины этого: человек своего здоровья не осознает, не знает всей величины его резервов и заботу о нем откладывает на потом, на случай болезни или к выходу на пенсию. Вместе с этим, здоровый человек должен и может в своем образе жизни ориентироваться на положительный опыт старшего поколения и на отрицательный опыт - больных людей. Однако, данный подход действует с недостаточной силой и далеко не на всех. Многие люди своим поведением и образом не то, что способствуют здоровью, а именно разрушают его.

Таким образом, формирование здорового образа жизни собой представляет очень длительный процесс, и продолжаться может всю жизнь. Важно ребенка вооружить методологией здоровья, навыками, способами и средствами, его формирования, оказывать поддержку ребенку в вопросах освоения им гигиенических навыков, изучения своей личности и своего организма, получения знаний о факторах риска, обучения реализации на практике методов и средств обеспечения здорового образа жизни. Это все позволит усовершенствовать жизнедеятельность ребенка, при этом саму



жизнь делая более плодотворной, долголетней и здоровой, и соответственно облегчить дальнейшую его социализацию[19.].

## **2. Организация работы по формированию установок к здоровому образу жизни у младших школьников**

Цель программы заключается в поиске оптимальных средств укрепления и сохранения здоровья младших школьников, в создании наиболее благоприятных условий для формирования у них положительного отношения к здоровому образу жизни, пропаганда здорового образа жизни.

В соответствии с поставленной целью и, исходя из конкретной ситуации в школе, можно определить ряд следующих задач деятельности коллектива педагогов:

- просвещение родителей в наиболее существенных вопросах по сохранению у младших школьников здоровья;
- пропаганда преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора младших школьников в области спорта и физической культуры;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья младших школьников, полноценного их физического развития и формирования у них здорового образа жизни, как основной путь к жизненному успешному пути;
- отработка системы выявления уровня здоровья младших школьников и целенаправленного наблюдения за здоровьем в течение всего времени обучения.

Как показывают результаты многочисленных исследований, возраст приобщения младших школьников к употреблению разнообразных психоактивных веществ в большинстве случаев приходится на годы обучения в школе.

Младшие школьники постоянно становятся невольными свидетелями употребления психоактивных веществ, спиртных напитков, курения,

негативного отношения к физической культуре со стороны старших классов, родителей, взрослых людей. Постепенно, таким образом, в сознании младших школьников закрепляется эта модель поведения взрослых людей и в дальнейшем для многих становится нормой их поведения.

Употребление алкоголя и табака – это противоречивое, сложное явление в современной массовой культуре. Употребление этих веществ, с одной стороны, не запрещается, а иногда в коммерческих целях даже поощряется в рекламе. С другой же стороны, употребление табачных изделий является очень известным установленным фактором риска возникновения онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а употребление алкогольных напитков зачастую является и причиной преступлений и несчастных случаев.

Употребление алкоголя и табака взрослыми людьми, их личное дело, во всяком случае, тогда, когда окружающих людей это не касается. В то же время употребление школьниками алкоголя и табака является отклоняющимся поведением. Как доказали многие ученые, если алкоголь или табак впервые были попробованы еще в школьном возрасте, то повышается вероятность того, что в будущем будут попробованы и наркотические средства.

Очень редко разнообразные отклонения в детском поведении встречаются изолированно. Употребление наркотиков, алкоголя или табака обычно сопровождается хулиганством, мелким воровством, ложью, плохой успеваемостью в школе и прогулами занятий [14., с. 26].

Пропаганду и первичную профилактику здорового образа жизни по этой причине необходимо начинать как можно раньше – с младшего возраста.

Эта программа имеет направление на профилактику злоупотребления лекарственными препаратами, алкоголя, табака, наркотиков, на оказание психологической помощи школьникам, способствующей формированию у

них здорового образа жизни, на улучшение организации работы по физической культуре.

Специфика данной программы заключается в активном непосредственном участии младших школьников в реализации здоровьесберегающего процесса. Эта программа дает возможность сделать свой собственный выбор, возможно, самый первый самостоятельный в своей жизни выбор, почувствовать себя и точно знать, что именно он за все отвечает, что с ним происходит.

Программа состоит из трех разделов:

- Информационный
- Игровой
- Практический

Цель информационного раздела:

Дать в доступной форме для данной возрастной группы информацию о вреде табакокурения, алкоголя и употребления наркотических средств.

Цель игрового раздела:

В процессе игры сформировать ценностные позиции в отношении собственного здоровья, навыки.

Цель практического раздела [5., с. 20]:

Формировать навыки и установки безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском приобщения к психоактивным веществам.

Эффективность реализации программы достигается путем:

- участия большого количества младших школьников в профилактических мероприятиях
- развития у младших школьников навыков формирования здорового образа жизни,
- формирования навыков, умения и опыта, необходимых для адекватного поведения в обществе.

В разработанную нами программу, направленную на формирование здорового образа жизни, входят следующие направления работы:

- обучение мерам по предупреждению уличного и бытового травматизма и правилам личной гигиены;
- формирование правильных представлений у детей о половом созревании, знании и мер профилактики СПИДа;
- пропаганда вредных для здоровья факторов - алкоголизма, курения, наркомании, токсикомании;
- вред и польза самолечения;
- нормальное питание в соответствии с концепцией адекватного питания;
- эффективное, научно обоснованное закаливание;
- оптимальная и систематическая физическая активность;
- рациональный режим учебы и отдыха.

Из других разделов здорового образа жизни большое внимание в деятельности социальных педагогов следует уделить пропаганде необходимости закаливания - эффективного средства профилактики простудных заболеваний [21., с. 12].

Для обучения младших школьников принципам формирования здорового образа жизни, необходимо тесное взаимодействие управления системы образования, администрации школы, педагогического коллектива, службы здравоохранения и родителей. Только в этом случае подобные программы могут быть эффективны.

При обучении учащихся рациональному питанию основной задачей является формирование у них пищевых правильных привычек, важным помимо этого является просвещение младших школьников относительно того, какое влияние могут те или иные продукты оказать на здоровье человека.

Правильная организация режима дня так же является важным элементом личной гигиены младших школьников. Он определяется постепенным чередованием разнообразных видов отдыха и деятельности,

способствует профилактике переутомления, сохранению работоспособности младших школьников в течение всего дня.

Несоблюдение правильного режима дня может привести к развитию некоторых серьезных заболеваний. У учащихся, которые не соблюдают режим дня, наблюдаются различные отставания в физическом и умственном развитии. Соблюдение правильного режима дня является не только условием для формирования хорошего физического и психического здоровья, но и выработки стереотипов поведения во время отдыха и работы. Определенного результата в этом плане можно добиться только при помощи проведения беседы с родителями учащихся с разъяснением необходимости контроля режима дня ребенка, о вреде позднего просмотра передач по телевизору и т.п.

## Заключение

Одним из основных факторов обеспечения стабильности и безопасности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего, детей. Поэтому в настоящее время среди приоритетов молодежной политики России одно из главных мест занимает формирование здорового образа жизни детей, развитие массового спорта и физической культуры.

Анализ психолого-педагогической и учебно-методической литературы показал, прежде всего, что здоровье, нужно рассматривать именно как эффективный процесс приспособления организма человека к внешней и социальной среде. Здоровье - это первейшая потребность человека, которая обеспечивает гармоничное развитие личности. Оно является главной предпосылкой к познанию всего окружающего мира, к счастью и самоутверждению человека. Понятие здоровья определять должно возможность выполнения основных функций человека, при этом учитывая тот факт, что человек – это живая система, в основе которой лежит духовное, физическое, социальное и природное, приобретенные и наследственные начала.

На здоровье индивидуума огромное, а иногда и решающее влияние оказывает именно образ жизни. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, который отражает жизненную позицию, направленную на приумножение и сохранение физического и духовного здоровья. Установка на здоровый образ жизни у человека не возникает самостоятельно, а именно является результатом педагогического целенаправленного воздействия, появляется необходимость создания разнообразных целевых программ по формированию у детей мотивации и основ на здоровый образ жизни.

Имеется много определений понятия «здоровый образ жизни», их суть однако сводится именно к тому, что здоровый образ жизни – это

повторяющийся, сложившийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для укрепления и сохранения его здоровья.

В настоящее время формирование основ здорового образа жизни является приоритетным направлением в деятельности воспитателя, который работает с детьми младшего школьного возраста.

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей младшего школьного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

## Список литературы

1. Алешугина Е. А. и др. Технологии формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в вузе //Балтийский гуманитарный журнал. – 2020. – Т. 9. – №. 2 (31). – С. 109-111..
2. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. – 368 с.
3. Валеологические аспекты образования : Из опыта работы центров научных основ здоровья и развития в Кузбассе / Под ред. Э.М. Казина. - Кемерово, 1995.-203 с.
4. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. - 404 с.
5. Гатальская, Г.В. Развитие осознанного отношения к здоровью в юности / Г.В. Гатальская // Психологический журнал. – 2008. – № 2. – С. 52 – 59.
6. Гигиена с основами экологии человека: учебник / ред. П. И. Мельниченко. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 752 с.
7. Дубровская Е.А., Козлова С.А. Педагогика. Эстетическое воспитание и развитие. М.: Юрайт, 2016. - 186 с
8. Зиновьева Н. А. Формирование культуры здорового образа жизни в условиях реализации ФГОС ООО //Научно-методический журнал Педагогический поиск. – 2016. – №. 1. – С. 33-38.
9. Кабаян, О.С. Формирование здорового образа жизни как компонента физической культуры школьников на основе интеграции содержания учебных дисциплин о человеке: автореф. дис. канд. пед. наук /О.С.Кабаян. - Майкоп, 2001. - 17 с.
10. Кареева, Т. Г. Формирование здорового образа жизни у школьников: планирование, система работы. Волгоград: Учитель, 2010. 170 с



11. Качан, Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни / Л.Г. Качан. - Новокузнецк : Изд-во ИПК, 2002. - 78 с.
12. Коджаспирова, Г. М. История образования и педагогической мысли: таблицы, схемы, опорные конспекты. М., 2003. С. 100
13. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике / Г. А. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. М.: МарТ, 2005. - 448 с
14. Козина Е.Ф. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании / Е.Ф.Козина // Специалист. - 2011. - №8. - с.29-31
15. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе / В.В.Колбанов // Начальная школа. - 2010. - № 1. - С. 40- 44
16. Копылова О.С. Диалоги о здоровье / Ольга Копылова. – М. : Метафора, 2009. – 384 с
17. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2015. 256 с
18. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 96с
19. Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Сфера 2009. 128с
20. Скоморохова М. И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников средствами педагогической технологии //Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – №. 1 (18)..
21. Чиркова В. М. Формирование здорового и безопасного образа жизни в начальной школе //Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8. – №. 3 (28)..
22. Шишова В. В., Данилова М. В. Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе как необходимое условие развития школьников // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 1136-1138