КУРСОВАЯ РАБОТА

На тему:

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущность и значение здорового образа жизни

1.2 Формирование здорового образа жизни школьников как основа профилактики хронических заболеваний

2. МЕРОПРИЯТИЯ ЗОЖ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ

3.РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение

**ВВЕДЕНИЕ**

Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни белорусского общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров — все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Он особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма среди детей и подростков.

Кризис гуманизма особенно характерен для нашей страны, переживающей тяжелое состояние экономики, политики, идеологии, культуры, образования, серьезное изменение традиционного образа жизни.

Вызывает тревогу состояние здоровья детей, повышения уровня хронических заболеваний. Так, по данным медицинских исследований, в школах Беларуси лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35— 40% — хронические заболевания.

Указанные обстоятельства позволяют констатировать, что проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда школьника, как основа профилактики хронических заболеваний является важнейшей проблемой современности, что и подтверждает актуальность темы курсовой работы.

Цель курсового исследования – особенности формирования здорового образа жизни как основы профилактики хронических заболеваний школьников.

В ходе работы можно выполнить ряд задач:

- рассмотреть теоретические основы формирования здорового образа как основы профилактики хронических заболеваний школьников;

- разработать практическое мероприятие по формированию ЗОЖ для школьников;

- выработать рекомендации по формированию здорового образа жизни, как основы профилактики хронических заболеваний школьников.

Объектом исследования является - процесс формирования здорового образа жизни школьников.

Предметом исследования является - организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников, как основы профилактики хронических заболеваний.

Теоретическая значимость данной курсовой работы состоит в решении проблемы формирования основ здорового образ жизни детей младшего школьного возраста на внеклассных занятиях, а именно:

- определена структура здорового образа жизни младших школьников;

- выявлены критерии здорового образа жизни детей;

- разработаны методические основы формирования основ здорового образ жизни во внеклассной работе.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты позволяют сформировать и совершенствовать здоровый образ жизни школьников.

В исследование и решение проблемы здоровья детей, формирования здорового образа жизни у детей внесли вклад в различное время ученые различных наук: философы: К. Гельвеций, Дж. Локк, М.В. Ломоносов и др.; психологи и физиологи: В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский и др.; ученые-медики: Н.А. Амосов, В.Ф. Базарный, И.И. Брехман, И.И. Буянов, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицин, Б.Н. Чумаков и др.; педагоги: Ш.А. Амонашвили, В.К.Зайцев, В.В. Колбанов, Я. Корчак, С.В. Попов, В.А. Сухомлинский и др.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач был применен комплекс методов исследования: теоретические: анализ психолого-педагогической, валеологической, методической литературы; синтез выявленных знаний по проблеме исследования.

Курсовая работа состоит из трех глав, заключения и списка используемой литературы.

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

**1.1 Сущность и значение здорового образа жизни**

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь[6, c.64].

Здоровый образ жизни - это система общественных и индивидуальных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные возможности организма в решении трудовых, социально-бытовых, общественных и индивидуальных возможностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с обществом и природой.

Сегодняшнее состояние здоровья детей вызывает серьезную тревогу.

Здоровье – категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Такие резервы, жизнеспособность формируются в процессе воспитания. А это область педагогики. Значит, здоровье – категория педагогическая. Здоровье либо укрепляется, либо утрачивается в процессе воспитания человека в семье и школе.

Главный источник нездоровья – сложившаяся система школьного обучения с преобладанием инструктивно- программирующих методик, словесно-информационным построением учебного процесса в режиме систематического сидения, "близорукого" и узкоформатного зрения [14, c.75].

В течение всего урока дети практически без движения. За партами при письме они находятся в напряженно-неестественной позе. При традиционной дидактике ученик является принимающим устройством, в закрытом помещении и ограниченном пространстве. Стандартные столы с горизонтальной поверхностью, люминисцентные мигающие лампы, большая нагрузка для детей и мы получаем идеальные условия для возникновения неврозов, деградации здоровья.

Здоровье - плод прогрессивного эволюционного процесса и сознательного регулирования человеком своего поведения, своего образа жизни, привычек и пристрастий. Вполне закономерно, что современная система образования, основным постулатом которой определено развитие личности ребенка, уделяет все большее внимание изучению научных сведений о здоровье, здоровом образе жизни и оптимизации условий жизнедеятельности человека.

В наше время понимание здоровья как категории, значимой для жизни общества, находит все более широкое распространение. По нашему мнению, решать оздоровительную задачу на занятиях по физической культуре невозможно без определения термина «здоровье» и понимания значимости здоровья для общества.

Так, Н. М. Амосов (1987), подчеркивая важность здоровья человека для созидания и развития общества, говорит, что народ здоров, если здорово общество[1,c.75]. Б. Н. Чумаков (1997) отмечает, что здоровье человека - это прежде всего процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни[29, c.195].

Здоровье человека, как подчеркивает А. А. Васильков (1997), является наивысшим интегративным показателем функционирования целостного организма, в котором все его компоненты упорядоченно и взаимосвязанно работают на одну общую идею активной деятельности, самосохранения и продления жизни[15, c.69].

В. П. Казначеев (1996) трактует здоровье человека как процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни[13, c.106].

Финский ученый М. Карловен характеризует здоровье не только с качественной, но и с количественной стороны. Он указывает, что понятие здоровья должно включать в себя не только моментальное состояние организма, но и его потенциальные возможности, резерв которых определяет направление изменения в состоянии здоровья.

Достаточно полно понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) рассматривается в работах педагогов и психологов. Так, М.Я. Виленский определяет это понятие как типичную совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций[14, c.32].

Творческая деятельность педагогов как обычно ограничивается средствами, выделяемыми государством на нужды народного образования. И поскольку в этом не приходится ожидать больших сдвигов, нужно делать то, что возможно. И главное препятствие иное – пассивность самих педагогов, нежелание что-либо менять в привычной системе обучения.

К сожалению, в настоящее время хорошее здоровье, здоровый образ жизни не является нормой для большинства учащихся и их родителей; отношение к здоровью как к ценности не имеет приоритетного значения.

Здоровый образ жизни – это оптимальная система повседневного поведения, позволяющая человеку максимально полно реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни человека и его работоспособность.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровье сбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог — медицинский работник — ученик)', физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Основные направления здорового образа жизни ребенка следующие:

1. Здоровый ребенок — практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление — не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Не для кого ни секрет, что успехи ребенка в учение – той деятельности, которая с приходом ребенка в школу начинает представлять собой главное в его жизни, - зависят от его здоровья.

Цель педагога - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Один из главных принципов, которым руководствуется педагог – «Не навреди!»[2, c.65].

Формирование ЗОЖ школьника представляет собой социально-педагогический феномен, необходимость которого вызвана реальной потребностью личности и общества в здоровье как основополагающем, жизненно необходимым ресурсе саморазвития и развития.

Здоровый образ жизни личности школьника представляет собой интегративную биосоциальную характеристику, которая включает в себя знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, о ЗОЖ, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здравосозидающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек, что позволяет вести здоровый стиль жизни и быть физически и социально активным, здоровым человеком в обществе.

Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:

- режим учебы без перегрузок,

- организацию свободного времени с преобладанием движений,

- личную гигиену, привычное питание,

- отсутствие травматизма,

- здоровые привычки, физическую активность.

ЗОЖ школьника является фактором не только здоровьесохраняющего (здравосохраняющего) поведения младшего школьника, но и здоровьесозидающего.

Наиболее адекватная реализация организационно-педагогических условий формирования ЗОЖ школьника возможна посредством построения модели организации процесса. Данная модель, которая обеспечивает формирование ЗОЖ у школьника, включает в себя цель, принципы, педагогические условия, направления формирования ЗОЖ, методики и технологии формирования ЗОЖ, формы физкультурной деятельности, ожидаемые результаты. Она концептуально объединяет все содержательные характеристики формирования ЗОЖ.

Основными условиями формирования здорового образа жизни у школьников, выделенными на основе понимания ЗОЖ как основного фактора здравосозидающего поведения школьника, и создаваемыми в учебном процессе являются:

- формирование знаний младшего школьника о здоровье, ЗОЖ, о собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и подростков;

- организованная двигательная активность учащихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;

- формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;

- формирование здоровых навыков и привычек учащихся.

Данные условия позволяют реализовать целевую установку, принципы, структурные компоненты и критерии оценки эффективности формирования ЗОЖ младшего школьника.

**1.2 Формирование здорового образа жизни школьников как основа профилактики хронических заболеваний**

Хронические заболевания - это заболевания внутренних органов, которыми люди болеют длительное время. Чаще всего излечиться от этих заболеваний невозможно, можно лишь добиться стойкой ремиссии - отсутствие обострений заболевания в течение длительного времени (иногда несколько лет).

С некоторыми заболеваниями люди рождаются, другие возникают в детском возрасте или во взрослом состоянии из-за недостаточного или несвоевременного лечения острых заболеваний.

Любое хроническое заболевание требует наблюдения у соответствующего врача-специалиста, соблюдения определенной диеты и образа жизни, возможно длительного приема лекарственных препаратов с индивидуальным подбором и периодической коррекцией дозы принимаемых лекарств.

Профилактические мероприятия по ЗОЖ с целью профилактики хронических заболеваний ведутся в трех направлениях:

1) организация учебно-воспитательного процесса в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями учащихся;

2) повышение функциональных возможностей растущего организма средствами физической культуры;

3) дифференцированные режимы в сочетании с лечебными мероприятиями для детей группы риска.

Все три направления предусматриваются годовым планом работы врача школы, обсужденным на педагогическом совете и утвержденным главным врачом детской поликлиники.

К сожалению, современные школьники имеют все больше и больше хронических заболеваний. Основной причиной возникновения таких заболеваний является то, что современные школьники все меньше двигаются. Чаще всего это связано с загруженностью уроками, дополнительными занятиями, домашними заданиями. Порой у них не остается времени на прогулку, общение со своими сверстниками, на участие в подвижных играх. В результате нарушается естественное, нормальное развитие детского организма. Школьные уроки физкультуры компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности. Вот почему формирование здорового образа жизни особенно важно и актуально.

Систематическое пребывание на воздухе во время перемен в школах определяется степенью благоустройства участка, количеством входов и устройством гардеробов. Наличие нескольких выходов на участок из здания школы и децентрализованных гардеробов обеспечивает, проведение ряда режимных моментов на воздухе. Наблюдения показывают, что число детей, одновременно находящихся в рассредоточенных гардеробах, в 7— 8 раз меньше, а время, затраченное на одевание, в 3 раза меньшее, чем в централизованных гардеробах школ той же вместимости. В практике нередко встречается неверное использование планировочных решений: один вход вместо имеющихся трех, прямой график движения вместо ломаного, один гардероб вместо двух, одно туалетное помещение на этаже вместо двух и т. д. Врач обязан быть хорошо знаком с проектными решениями школы и не допускать использования их не по назначению. Правильная с гигиенических позиций расстановка мебели и оборудования, благоприятные условия видимости на классной доске, светового климата, микроклимата и состояния воздушной среды обеспечиваются при размерах класса в 50—64 м2, кабинета — 66 м2 и лаборатории — 70 м2. Наполняемость 1-го класса — 25 учащихся, 2—4-го — 30, 10—11-го — не более 25 учащихся.

Особого внимания требуют дети, имеющие низкий уровень развития. И работа с такими ребятами является дополнительным стимулом к улучшению развития таких детей. Только путем ежедневной дополнительной работы можно добиться определенных успехов в развитии их умственной работоспособности. Увеличение ежедневной двигательной активности школьников посредством физических упражнений и подвижных игр положительно сказывается на предотвращении утомления и сохранении у них умственной работоспособности в течение всего учебного года, является профилактикой хронических заболеваний.

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания взрослых, учителей-практиков и родителей. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей, способствует безболезненной адаптации к новой для младшего школьника учебной деятельности, связанной с напряженной умственной нагрузкой[6, c.76].

Многие исследователи с тревогой отмечают, что именно с приходом детей в школу наступает резкое уменьшение их двигательной активности, и зачастую — за грань допустимого, прогрессируют хронические заболевания. Понятно, что учебные занятия в школе и дома требуют усидчивости, но это не означает, что весь образ жизни ребенка должен стать «сидячим» [2, c.20].

Такой образ жизни может привести — и, увы, в ряде случаев приводит — к хроническим заболеваниям и отклонениям в физическом развитии. Нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение — вот наиболее частые и явные признаки нехватки движения; самым нежелательным образом отражается такая нехватка на сердечно-сосудистой системе ребенка. Парадоксально, но ограничение движения во имя учения сказывается на учении как раз весьма отрицательно: умственная работоспособность резко снижается, память ухудшается.

Но хотя это известно давно, каждое новое поколение родителей склонно повторять одни и те же ошибки... В решающей степени от семьи зависит, насколько день ребенка будет наполнен столь необходимым ему движением. То, что он получает в этом смысле в школе — уроки физкультуры, игры на переменах, физкультуры во время уроков, необходимо, но недостаточно. Домашняя часть дня должна быть буквально пронизана физкультурой; возможности у семьи здесь весьма широки: утренняя гимнастика, «физкультминутки» во время выполнения домашних заданий, подвижные игры в часы работы, занятия спортом, общие семейные увлечения, связанные с различными физическими нагрузками: прогулки на велосипедах, лыжные прогулки и вылазки на лыжах, туристические походы и плавание летом.

Профилактика переутомления не сводится к контролю за количеством уроков в соответствии с возрастом, а касается и вопросов правильного с гигиенических позиций построения каждого урока, их чередования. Трудность урока складывается из учебных его элементов, суммарного воздействия уроков. Установлено, что уроки средней трудности наименее утомительны для учащихся. Уроки малой трудности ниже учебных возможностей детей. Они не интересны и утомительны. Трудные уроки вызывают чрезмерное напряжение умственной деятельности, утомляют детей, снижают их работоспособность. Трудность предмета для каждого возраста разная. Так, для учащихся 1-го класса объективно трудными оказались уроки пения, чтения; для 2—3-х — природоведение, русский язык; для 4—6-х классов — география, история, химия, а для 9—10-х классов — литература, физика, физкультура. Урок .облегчается, если на нем многократно чередуются разные виды деятельности. Например, устная- и письменная работа, изучение нового и повторение пройденного материала, соблюдена посильная для данного возраста длительность каждого из компонентов урока, особенно самостоятельная работа. В младших классах целесообразны комбинированные уроки, на которых используются разные виды работ. Например, последние 10 минут русского языка или математики отводятся рисованию по теме урока. Включение игровых моментов в ходе урока является эмоциональной разрядкой, позволяет в значительной мере активизировать внимание детей и педагогически эффективно использовать все время урока. Основы ЗОЖ должны включать в себя создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих духовное развитие каждого ребенка, его душевный комфорт, как непременное условие психического здоровья.

В заключение главы можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни является интегративным качеством в структуре становления личности школьников, представляющей собой совокупность ценностных ориентацией личности на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья, профилактики хронических заболеваний, теоретических знаний и практических форм поведения, способствующих выполнению учебных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях[2, c.58].

Социально-педагогические технологии формирования здорового образа жизни у школьников - это дополнительная последовательная целенаправленная система способов действий по формированию здорового образа жизни на основе субъектно-субъектных отношений в педагогическом процессе, включающая научно обоснованную совокупность форм, методов и способов деятельности, направленная на подготовку ребят к самостоятельному принятию решения вести здоровый образ жизни.

Первичная профилактика включает в себя:

* Принятие мер по снижению влияния на организм человека вредных факторов;
* Формирование здорового образа жизни:
* создание и поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии на здоровье всех негативных факторов, а также путей и возможностей уменьшения этого влияния,
* санитарно-гигиеническое воспитание,
* снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижение потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств,
* обучение правильному отдыху,
* привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления;
* Выявление в ходе проведения профилактических медицинских осмотров вредных для здоровья факторов и принятие мер по их устранению;
* Проведение иммунопрофилактики различных групп населения;
* Формирование комплекса мер по предупреждению развития соматических и психических заболеваний и травм;
* Оздоровление населения, находящегося под воздействием неблагоприятных для здоровья факторов с применением мер медицинского и немедицинского характера.

**2. МЕРОПРИЯТИЯ ЗОЖ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ**

В рамках курсовой работы можно предложить мероприятия по формированию здорового образа жизни с целью профилактики хронических заболеваний школьников.

Занятие по ЗОЖ жизни с младшими школьниками "Азбука здоровья"

**Цель:** Как быть здоровым?

**Задачи:**

* Познакомить детей с правилами здорового образа жизни.
* Развивать речь, внимание, мышление, интерес к своему здоровью и окружающих людей.
* Воспитывать культуру общения, поведения.

**Оборудование:**

* мультфильм «Королева Зубная щетка»,
* зубная щетка, мыло, носовой платочек, градусник, тесты, карточки с индивидуальными заданиями, костюм кота, мед. сестры,
* фотовыставка «Мои увлечения», оформленная выставка из книг по валеологии, ЗОЖ, текстов «Знаешь ли ты?», «Знаешь ли ты себя?»,
* паспорта здоровья, стихи детям.

**Ход занятия:**

**1.** Ребята, мы попали в волшебный лес и видим камень, который охраняет ученый кот (нарядить ученика).

Кот: «Ребята, я старый и больной кот, а хочу как и вы прыгать и играть. Научите меня правилам здорового образа жизни, и тогда я вас выпущу из волшебного леса. Выбирайте дорогу: налево пойдете - голову потеряете, направо пойдете - ничего не найдете, а вперед пойдете - узнаете как быть здоровым.»

Дети - идем прямо! На доску вывешивается цель урока. Итак, в путь!

**2.** Ребята, как вы думаете - что значит быть здоровым? Дети отвечают, а учитель приводит примеры из книжной выставки, обращая внимание детей на книги по ЗОЖ.

**3.** Рассматривается фотовыставка с фото детей в спортивных секциях, на катке, на лыжах и т. д., обращая внимание детей на пользу занятий во внеурочное время и активном отдыхе. Предлагается детям рассказать о занятиях в кружках, спорт, секциях и т. д.

**Вывод:** чтобы быть здоровым необходимо заниматься спортом

**4.** Детям предлагается проанализировать данные из своих паспортов здоровья, сравнивая данные о своих заболеваниях, росте, весе за сентябрь и октябрь.

**Вывод:** необходимо правильно питаться, закаляться, дышать свежим воздухом.

**5.** А что еще помогает быть здоровым? Прививки. Сценка «На прививку, второй класс!».

**6.** Чтение лозунгов-призывов, написанных на доске:

Будь аккуратен, забудь про лень - чисти зубы каждый день!

Чаще мойся - воды не бойся!

В чистой комнате - чистое тело, убирай комнату, чтоб она блестела!

В здоровом теле - здоровый дух!

Как вы понимаете эти призывы?

Запиши понравившийся лозунг в паспорт здоровья.

**7.** Ребята, мы сделали выводы по общим правилам по соблюдению ЗОЖ, о каждом из которых будем говорить в будущем отдельно. А сейчас вспомним элементы человеческого общения. С помощью чего мы общаемся? - речь, жесты, мимика.

Дети получают индивидуальные задания на карточках и выполняют их в парах: изобразить разные чувства, записанные на карточках с помощью жестов, мимики.

Класс анализирует сценку-ситуацию о двух подружках, где одна вежливая, а другая грубая.

Проверка индивидуальной работы.

**Вывод:** нужно быть вежливым, уважительным с людьми, тогда и с тобой будут обращаться так же.

**Физ. минутка.** Дети рассказывают стихотворение и показывают движения.

Ты с красным солнцем дружишь, волне прохладной рад. Тебе не страшен дождик, не страшен снегопад. Зимой на лыжах ходишь, резвишься на катке, А летом, загорелый, купаешься в реке. Ты любишь прыгать, бегать, играть тугим мячом, Ты вырастешь здоровым, ты будешь - силачом!

**8.** Как называется наука, которая рассказывает о здоровье? Валеология.

Уголок по валеологии есть у нас в классе. Рассматриваем рекомендации по охране зрения, зарядку для глаз, рубрику «Знаешь ли ты?».

**9.** Загадки с показом отгадок.

Хвостик из кости, на спинке – щетинка. (Зубная щетка)

Ускользает, как живое, но не выпущу его, дело ясное вполне - пусть помоет руки мне. (Мыло)

Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, не забуду и про нос. (Носовой платочек)

Я подмышкой посижу и что делать подскажу: или разрешу гулять или уложу в кровать. (Градусник)

**10.** Задание на внимание и повторение знаний о ЗОЖ через веселые стихи. Дети должны за учителем повторить фразу « Это очень хорошо/ плохо».

Жил на свете мальчик Коля, - Это очень хорошо!

Он учился в нашей школе.- Это очень хорошо!

В 7 утра он поднимался. - Это очень хорошо!

Никогда не умывался. - Это очень плохо!

Он старательно учился. И однажды отличился.

Отнял он рекорд у Вани: 3 недели не был в бане.

Но исправился наш Коля. Стал наш Коля молодец, тут и сказочке конец!

Это очень плохо! (что закончилась игра).

**11.** Проверка знаний:

Как называется наука, изучающая здоровье?

С помощью чего человек может выразить свои чувства и мысли?

Какие правила ЗОЖ вы знаете?

**Итог.** Чтение детьми стихов.

Где бы ни пришлось нам работать и жить

Будем здоровьем своим дорожить.

За силой наших легких следит страна.

Выносливых и ловких нас ждет она.

Закаленный в тренировках, буду сильный, буду ловкий.

Охрана здоровья - большое дело, силы ему отдать нужно смело.

К этой работе любовью горят весь наш класс дружных ребят!

**12.** Просмотр отрывка из мультфильма о гигиене «Королева Зубная щетка».

Оформляем правила о ЗОЖ. Вручаем их коту. Предлагаем гостям прочитать правила о ЗОЖ в своих классах. Помещаем правила в уголке валеологии.

Каждому ребенку раздать карточку с красным крестом и № 103, вспомнить, чей это телефон, и когда нужно по нему звонить, памятку для родителей (Приложение). Поместить эту поощрительную карточку в паспорт здоровья.

**3. РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

Для формирования здорового образа жизни ребенка школьного возраста и предотвращения хронических заболеваний главное - это комплексность воздействия.

То есть каждым учителем должна быть создана комплексная система *социально-педагогической работы* по формированию навыков здорового образа жизни, состоящая из следующих блоков:

- социально-психологический,

- базовое образование,

- внеклассная работа и досуг.

В целях повышения эффективности вся профилактическая работа обязательно нуждается в психологической и социальной разработке, научно-методической экспертизе.

Работа по формированию у ребят навыков здорового образа жизни должна носить систематической характер, к сожалению, следует отметить, что во многих школах она носит эпизодический характер. Необходимость постоянной работы по формированию здорового образа жизни обусловлена всё более ухудшающимся как индивидуальным, так и общественным здоровьем детей.

Основой деятельности должна быть созданная в Республике Беларусь нормативно-регламентирующая база.

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

Формирование навыков здорового образа жизни должны происходить и на уроках, являясь закреплением занятий на классных часах.

На уроках эта работа должна происходить интегрировано через различные предметы (музыка, физическая культура, изобразительное искусство, и т.д.) в течение учебного года с использованием разных форм урока (ролевые игры, дискуссии, кооперативное обучение), что значительно повышает эффект работы по формированию ценностных установок к здоровью, т.к. информация передаётся как учителем, так и самими учащимися, а для класса она становится более значима.

Для работы в школе могут быть внедрены специальные программы превентивного образования “Полезные привычки”, «Полезные навыки», которые направлены на овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, формирование здоровых установок, навыков ответственного поведения, социальной и личностной компетентности.

Это программы универсальной (первичной) профилактики употребления ПАВ, целью которых в долгосрочной перспективе является предупреждение или отсрочка употребления ПАВ.

В целом, учащимся нравятся “Полезные привычки, навыки, выбор”, а в результате превентивного обучения уровень знаний, отрицательных установок по отношению к употреблению ПАВ и навыков вербального поведения возрастает.

Неотъемлемой частью системы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни является внеклассная работа и дополнительное образование, т.к. данная профилактика должна быть частью всей системы воспитания.

Ежегодно в школе может проводится неделя – акция “ Мы – за здоровый образ жизни”, в течение которой реализуется комплекс мероприятий с использованием разных форм, соответствующих возрасту детей:

- единый классный час,

- библиотечная выставка,

-конкурс плакатов,

- спортивные соревнования,

- “круглые столы”,

- “пятиминутки здоровья” (старшеклассники – младшим) и т.д. с привлечением различных специалистов.

Ребята, как показывает практика, активно участвуют во всех мероприятиях, что, несомненно, повышает эффективность формирования навыков здорового образа жизни.

Позитивную роль играет физкультурно-оздоровительная работа, реализуемая через уроки и внеклассные мероприятия (спортивные секции, соревнования), а также через дополнительное образование в детско-юношеской спортивной школе.

Ежегодно проводимые мониторинги по выявлению учащихся “группы риска” и с аддиктивным поведением, а также по изучению динамики употребления ПАВ (прогресс и регресс) помогают социальному педагогу и педагогу-психологу наметить формы и методы избирательной профилактики (тренинги, индивидуальная работа) с разными группами учащихся, что даёт позитивный результат и по данным опросов, и по поведенческим навыкам.

Школа и родители должны быть партнёрами. В школах должна проводиться работа с родителями по формированию в семье ценностного отношения к здоровью, где предоставляется информация по вопросам, влияющим на их собственное здоровье и здоровье детей. Цель предоставления этой информации состоит в том, чтобы помочь понять влияние определённого поведения на их детей. Формы проведения данной работы может быть разной: индивидуальные консультации, тематические родительские собрания, уроки для родителей (в рамках программ “Полезные привычки, навыки, выбор”), тренинги, конференции..

Самостоятельным направлением является профилактическая работа с педагогическим коллективом, которая имеет информативный и обучающий характер, с целью повышения компетентности в вопросе формирования установок и навыков здорового образа жизни, а также ценностного отношения к своему здоровью, т.к. педагоги являются реальными значимыми другими лицами для учащихся и берут на себя частичное выполнение профилактических обязанностей. Это семинары, педсоветы, заседания научных кафедр и научно-методического совета гимназии, индивидуальные консультации.

Социально-педагогическая работа в школе по формированию ценностного отношения к здоровью из эпизодической должна перейти на уровень системы.

Исследования ученых в области педагогики и психологии свидетельствуют о том, что наиболее благоприятные возможности для развития личности имеются в детском и подростковом возрасте (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, И.С. Кон, Б.Т. Лихачев, А.В. Петровский, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, Д.Б. Эльконин). Изменения, которые происходят в этот период в организме детей и подростков, становятся основой для формирования центрального новообразования в личности ребенка, которое выражает их объективную и субъективную готовность к полноценной жизни в обществе. Именно в это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, поэтому основная роль в формировании ценностных ориентиров возложена на систему школьного образования.

Как показали исследования, учебно-воспитательный процесс должен включать два ведущих направления педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни:

— создание оптимальных внешнесредовых условий - микросоциальной среды (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка), через совместную деятельность и общение детей и взрослых в образовательном процессе (Ю.К. Бабанский, А.А. Бодалев, Б.С. Гершунский, В.И. Зверева, В.А. Караковский, А.С. Макаренко, А.В. Мудрик, Н.Е. Щуркова и др.);

— обеспечение внутренних условий (установок, потребностей, способностей) для саморазвития и самовоспитания учащихся через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания (Г.В. Акопов, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Б.С. Братусь, Т.М. Давыденко, В.М. Минияров, Б.Д. Парыгин, С.В. Попов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Якунин и др.).

В учреждениях дополнительного образования детей необходимо создание центров содействия укреплению здоровья для внедрения здоровьесберегающих педагогических технологий.

В заключение можно отметить, что главным признаком, свидетельствующим о необходимости целенаправленного формирования здорового образа жизни, является массовый характер неуклонного ухудшения состояния здоровья школьников.

Эффективность формирования здорового образа жизни в условиях непрерывного образования достигается в результате интегративного подхода, который определяется:

а) воспитанием у школьников, их родителей и педагогов аксиологического подхода, направленного на освоение приоритетных ценностей, связанных не только с сохранением жизни и укреплением здоровья, но и с переводом этого процесса в разряд самоорганизующихся;

б) разработкой содержания и особенностей поэтапной работы по формированию здорового образа жизни учащихся с учётом социально-экономических, культурно-исторических и климатогеографических факторов региона;

в) повышением квалификации и реорганизацией методической работы педагогов через валеологическую направленность всего учебно-воспитательного процесса, непрерывный педагогический мониторинг и координацию процесса и результатов формирования здорового образа жизни учащихся всеми институтами образовательного пространства.

В современной школе реальный путь сохранения здоровья школьника заключается в установлении баланса между образовательной средой школы, в которой воспитывается и обучается ребенок, и физиологическими процессами детского организма, характерными для конкретной возрастной группы, при обеспечении особенностей физиологического развития школьника с организацией педагогического процесса в школе, прежде всего на уроках.

Обеспечение этого баланса возможно только на основе единства усилий всех педагогов школы, особенно - учителей физической культуры, медицинской службы, психологической службы, родителей, службы валеологического мониторинга, необходимых для реализации условий по сохранению и развитию здоровья ребенка.

Формирование же здорового образа жизни у школьника, у младшего школьника требует выявления особенностей здоровья в этом возрасте, специфики педагогического воздействия и продуманной системы организации физического воспитания во внеклассной работе, кроме всех прочих оздоровительных мер, проводимых в школе.

Организация учебно-воспитательного процесса с профилактики хронических заболеваний у школьников требует решения по меньшей мере двух принципиально важных педагогических задач:

а) формирования основных компонентов здоровья школьника посредством и в условиях удовлетворения его базовых физиологических, психологических, нравственных потребностей внеклассной работой, что позволит поддержать соматическое здоровье учащегося, физическое, а также психическое и нравственное здоровье;

б) формирования у школьника мотивации к здоровому образу жизни, что позволит ему сохранить и развивать физическое, психическое и нравственное здоровье в школьном возрасте и вырабатывать у себя ценностное отношение к здоровому образу жизни как необходимому условию для его здоровья как взрослого человека[8, c.39].

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение курсовой работы можно сделать выводы.

Формирование здорового образа жизни школьников – актуальная и насущная задача не только каждого учителя, но и всего общества в целом.

Для обеспечения готовности школьников к долголетней жизни и деятельности необходимо в каждом возрастном периоде их развития целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями, умениями и навыками, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни.

Основными принципами, в соответствии с которыми должна осуществляться эта работа, являются:

— принцип природосообразности, который обеспечивается воспитанием личности с учетом имеющегося природного потенциала, на основе закономерностей внутреннего развития, поиска, обнаружения и укрепления внутренних сил;

— принцип непрерывности обеспечивается механизмом преемственности между целями, содержанием, формами и методами, характером педагогического взаимодействия, валеологизации педагогического процесса и технологиями развития физической и духовкой культуры личности;

— принцип целостности развития обеспечивается охватом эмоционально-чувственной, когнитивной и волевой сфер личности, в которых общие и специальные знания, умения и навыки позволяют осознать индивидуму преимущество здорового образа жизни;

— принцип личностно-ориентированного характера обеспечивается определением главной цели - оздоровление ребенка, определением содержания форм, методов и организационно-педагогических средств достижения здоровья;

— принцип интеграции непрерывного обучения здоровому образу жизни с наукой, природой, практической деятельностью человека и общества;

— принцип самоорганизации и саморазвития обеспечивается выбором смысло-жизненных ориентации в сфере здорового образа жизни, последовательного прохождения этапов самопознания, самоопределения и самореализации, через накопление детьми личного опыта самоанализа, самоконтроля, самокоррекции в процессе движения к развитию устойчивых привычек здорового образа жизни[6, c.60].

Для того, чтобы школьник действовал ответственно, он должен:

— знать свои обязанности, пути и средства оптимального варианта их реализации с учетом социальных последствий, к которым они могут привести, то есть он должен иметь ценностные ориентации;

— на основе этого знания учащийся должен обладать способностью ставить реальные цели и доводить их до конца;

— необходимые знания и готовность действовать в соответствии с этими знаниями должна быть практически реализована.

Хронические заболевания школьников вызывают тревогу. А в современном мире здоровье человека, его установка на здоровый образ жизни относятся к высшим жизненным ценностям и провозглашаются как норма в жизни общества. В развитых странах здоровье признается важнейшей ценностью в обществе, поскольку оно выступает как необходимое средство достижения самых разнообразных жизненных целей человека и общества.

В Республике Беларусь происходит переоценка этой ценности. В обществе наметилась тенденция, выражающаяся в отказе человека от стереотипных подходов к собственному здоровью, поиске новых путей и средств к оздоровлению, в отказе от здоровьезатратных форм поведения, в переходе к здоровьесберегающему и здоровьесозидающему поведению в своей жизнедеятельности, в признании здорового образа жизни важной основой собственного здоровья, в признании ценности жизнеспособной личности.

Признавая особую роль здоровья подрастающего поколения, общество вынуждено возложить ряд задач на систему государственного образования по сохранению и созиданию здоровья школьников.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья, - Москва: Сталкер, 2004. – 502с.
2. Балыков С.М. Воспитание красотой, - М.: Овал, 2005. – 403с.
3. Барин Л.Г. Мама, папа, я – здоровая семья, - СПб.: Питер, 2005. – 254с.
4. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья, - Минск: Вышейшая школа, 2004. – 303с.
5. Буцкина Д.К. Младший школьник, - Москва: Аверсев, 2001. – 152с.
6. Воеводина О.Л. Здоровый малыш, - Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 232с.
7. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья, - Минск.: Вышэйшая школа, 2003. – 223с.
8. Жирова Т.М. развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005. – 144 с.
9. Зайцев Н. К., Колбанов В. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2001. с. 148-153.
10. Запорожченко В. Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва.: Центр, 2004. – 92 с.
11. Запорожченко В. Г. Образ жизни и вредные привычки. Москва.: Медицина, 2004. - 132 с.
12. Зудина Р.О. Пароль в страну здоровья. Москва.: Физкультура и спорт, 2004. 112 с.
13. Казначеев В.П.Очерки теории и практики экологии человека, - Москва: Академия, - 254с.
14. Климова В. И. Человек и его здоровье. Москва.: Знание, 2004. 192 с.
15. Колесов В. Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. Москва.: Педагогика, 2001. 176 с.
16. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2004, № 2. с. 5 - 8.
17. Кузина Р.А. Школа здоровья, - Москва: Луч, 2000. – 202с.
18. Кумко В.Д. Педагогика, - Минск: Веды, 2002. – 287с.
19. Куркович А.О. Здоровый образ жизни, - Москва: Овал, 2002. – 233с.
20. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни, - Москва: Аверсев, 1997. – 393с.
21. Лебедева Н.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. Москва.: ИВЦ Минфина, 2005. – 112 с.
22. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 1995.- 303с.
23. Литвинова Л.С. Нравственно-экологическое воспитание учащихся. Методика. 5-11 класс, - Москва:Луч, 2006. – 232с.
24. Мир детства: Младший школьник / Под ред. А. Г. Хрипковой; Отв. ред. В. В. Давыдов. — М.: Педагогика, 1981. – 400 с.
25. Панкратьева Н. В. и др. Здоровье - социальная ценность: Вопросы и ответы. Москва.: Мысль, 2002. 236 с.
26. Сластенин В., Исаев И., Шиянов Е. Педагогика, - Москва: Луч, 2000. – 592с.
27. Харламов И. Ф. Педагогика: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Высш. шк., 1990. – 576 с.

Чумаков Б.Н.Толковый медицинский словарь, - Москва: Академия, 2005. – 256с.

1. Юковчиц Л.К. Педагогическое воспитание, - СПб.:Питер, 2007. – 292с.

**Приложение**

**Памятка родителям**

**Программа здоровья для семьи**

* Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
* Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
* В выходные дни отправляться в туристские походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе — ежедневно!
* По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
* Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
* Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
* Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
* Научить детей плавать.
* Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
* Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
* Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

**Правила здорового образа жизни.**

* Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
* Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
* Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
* Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
* Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
* Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
* Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Расти здоровым!