**Введение**

Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего 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.

Условия для взросления и развития молодежи в нашем кризисном обществе неблагоприятны. Вызывает тревогу состояние здоровья детей. Так, по данным медицинских исследований, в школах России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35 – 40% – хронические заболевания. Общий рост хронических заболеваний детей за последние 10 лет вырос в 2,5 раза. Примерно 88%учащихся находятся в школах в состоянии разной степени психического неблагополучия.

В связи с этим вполне закономерен возросший интерес к проблемам здоровья в России со стороны не только медицинских работников, но и всего населения.

Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Об образовании» (1992 г.). Однако исследователи отмечают, что в деятельности школы сегодня еще недостаточны научные проработки системы ознакомления детей с проблемами формирования, сохранения и укрепления здоровья. Выпускники общеобразовательной школы еще не имеют в своем распоряжении в полном объеме необходимых, важных познаний о сбережении здоровья на долгие годы; у них нет навыков ведения здорового образа жизни; они не способны оценить влияние средовых факторов на здоровье человека и на генофонд будущих поколений.

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.).

Указанные обстоятельства позволяют констатировать, что проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности, что и определяет **актуальность** исследования.

**Цель** исследования– формирование здорового образа жизни школьников посредством психолого-педагогического сопровождения.

**Объект** исследования– целенаправленный процесс формирования здорового образа жизни школьников в деятельности общеобразовательных учреждений.

В соответствии с актуальностью, целью и объектом были сформулированы следующие **задачи** исследования:

1. Изучить научную и методическую литературу по теме исследования

2. Раскрыть сущность здорового образа жизни и его составляющие.

3. Раскрыть сущность психолого-педагогического сопровождения в образовании.

4. Раскрыть значение формирования здорового образа жизни в школе.

5. Раскрыть сущность и значение здоровьесберегающих технологий в образовании.

здоровый образ внеклассный мероприятие

**1. Теоретические основы психолого-педагогического сопровождения в поддержке здорового образа жизни**

**1.1 Понятие здорового образа жизни и его составляющие**

Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относиться к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни.

Для того чтобы ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни, необходимо рассмотреть все его составляющие. Авторы проанализированных мною работ отмечают различное их количество. Однако можно выделить некоторые базовые компоненты, на основе которых и строится ведение здорового образа жизни. К ним относятся:

* Рациональное питание.
* Физическая активность.
* Общая гигиена организма.
* Закаливание.
* Отказ от вредных привычек.

*Здоровый образ жизни –* это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал.

*Рациональное питание*. Данный компонент рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни. Ведь несомненно то, что питание выполняет одну из главнейших функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает нормальное развитие организма. Оно служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством[[1]](#footnote-1).

Нерациональное же питание напротив заметно повышает риск возникновения заболеваний.

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. А для этого ему нужно быть разнообразным. В него должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

*Физическая активность*. Это второй базовый компонент здорового образа жизни. Физические упражнения по праву входят в систему здорового образа жизни, так как без физической активности состояние человека значительно ухудшается, и не только физическое, но и психическое, снижаются интеллектуальные возможности человека (врачи утверждают, что умственная работа должна в полной мере компенсироваться физической).

*Общая гигиена организма.* Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени[[2]](#footnote-2).

*Закаливание.*Это достаточно широкое понятие также входит в общую концепцию здорового образа жизни. Раньше под закаливанием понимали прежде всего или даже исключительно привыкание организма к холоду. Сейчас это понятие истолковывают более широко – закаливание означает укрепление сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды, вызывающим состояние стресса, т.е. напряжение.

К таким факторам относятся низкая и высокая температура воздуха, чрезмерно пониженная или повышенная влажность, резкие изменения атмосферного давления и т.д. Однако наиболее важным остается все же закаливание к чрезмерному охлаждению, а иногда и к перегреванию[[3]](#footnote-3).

Неоднократное охлаждение тела повышает стойкость к холоду и позволяет в дальнейшем сохранять тепловое равновесие организма даже тогда, когда человек сильно замерз.

Способы закаливания против холода всем давно известны. Это воздух, вода и солнце в совокупности с физическими упражнениями.

Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

*Отказ от вредных привычек.* Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.

К вредным привычкам относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а следовательно и как большее зло для человека.

Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курильщики рискуют получить легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта. Сигареты ускоряют сужение артерий, уменьшают содержание кислорода в крови на целых 15%, а, следовательно, создают перегрузку всей сердечнососудистой системы[[4]](#footnote-4)

Не менее вреден для организма и алкоголь. У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем. Особенно прискорбен тот факт, что алкоголь и табак отрицательно влияют на врожденные характеристики детей и могут вызвать серьезные отклонения в их развитии.

Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

Итак, рассмотрев основные критерии здорового образа жизни, мы можем подвести некоторый итог нашим рассуждениям. Мы выяснили, что здоровый образ жизни – это совокупность профилактических мер, направленных на предотвращение заболеваний, укрепление всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека[[5]](#footnote-5).

Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, но применение индивидуального, тщательно подобранного плана. Здоровый образ жизни не предполагает какую-то специальную физическую подготовку, его принципы рассчитаны на использование их обычным человеком с целью поддержания работоспособности и нормализации жизнедеятельности организма.

**1. 2 Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс школы**

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Ухудшающееся зрение, хронические заболевания внутренних органов, астеническое состояние организма – все это последствия систематического переутомления школьников. Как показывают проведенные в Институте возрастной физиологии многолетние исследования, у значительной части детей в связи с высокой интенсивностью школьных нагрузок практически не остается свободного времени. Их рабочий день, особенно в старших классах, составляет 12–14 часов, что намного превышает продолжительность рабочего дня взрослых. А ведь на школьные годы приходится период наиболее интенсивного развития детского организма. К концу обучения детей в школе 70% функциональных расстройств принимают хроническую форму, в несколько раз возрастает количество патологий пищеварительной системы, болезней глаз, увеличивается число нервно-психических заболеваний[[6]](#footnote-6).

Чтобы остановить регресс нации и процесс ее разрушения, необходимо воспитывать у ребенка ценностное отношение к здоровью, формировать у него четкую гражданскую позицию, заключающуюся в стремлении быть крепким, сильным, гибким, быстрым и выносливым, в понимании здорового образа жизни как основного принципа жизнедеятельности и единственного пути к долгой, активной и счастливой жизни.

*Ценностное отношение к здоровью* – это совокупность взглядов и способов поведения индивида, характеризующихся ответственным и пристальным отношением к своему здоровью, осознанной потребностью в его сохранении и направленностью на укрепление организма и усовершенствование собственных физических умений и навыков.

Воспитание ценностного отношения к здоровью – это длительный и последовательный процесс, включающий в себя комплекс общешкольных, внеклассных и внешкольных мероприятий, направленных на формирование у детей устойчивой активной здоровьесберегающей жизненной позиции, подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и укреплению здоровья[[7]](#footnote-7).

В воспитании ценностного отношения к здоровью в школах на уроках ОБЖ необходимо использовать все формы работы с детьми. Это и педагогическое воздействие педагога (беседы, рассказы, классные часы, «уроки здоровья»), и создание атмосферы состязания (спортивные игры, эстафеты, Дни здоровья и др.). Роль педагога во время таких мероприятий сводится к выполнению его функциональных обязанностей. Однако более же эффективны такие формы работы, в которых учитель ОБЖ и ученики становятся активными участниками совместной творческой деятельности. Такое взаимодействие позволяет рассмотреть проблему здоровья с различных точек зрения, высказать собственное мнение и сопоставить его с мнением других, помогая сформировать у каждого из участников четкое представление по обсуждаемому вопросу и способствуя более глубокому осознанию ценности того или иного аспекта.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода и предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Под *здоровьесберегающей образовательной технологией[[8]](#footnote-8)*понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

1. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
2. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности[[9]](#footnote-9).

*Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:*

* *аксиологический,*проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется *на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье,* здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.
* *гносеологический,*связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма.
* *здоровьесберегающий,*включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.
* *эмоционально-волевой,*который включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни.
* *экологический,*учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.
* *физкультурно-оздоровительный компонент* предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

*Функции* здоровьесберегающей технологии:

* *формирующая:*осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;
* *информативно-коммуникативная:* обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
* *диагностическая:*заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;
* *адаптивная:*воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.
* *рефлексивная:*заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.
* *интегративная:*объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

*Типы технологий*

* *Здоровьесберегающие* (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
* *Оздоровительные*(физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
* *Технологии обучения здоровью* (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
* *Воспитание культуры здоровья* (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)[[10]](#footnote-10).

Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем ХХI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерии ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

**1.3 Сущность психолого-педагогического сопровождения учащихся в школе в поддержке здорового образа жизни**

Сопровождение – это совместное передвижение, прохождение с кем-либо части его пути в качестве спутника или провожатого, помощь одного человека другому в преодолении трудностей и помощь, запускающая механизм собственных ресурсов человека. А сопровождающий – это человек, который лишь временно находится рядом с «путником».

Психолого-педагогическое сопровождение исходит из общей гуманистической цели образования: «максимально раскрыть потенциальные возможности личности ребенка, содействовать полноценному его развитию в личностном и познавательном плане, создание условий для полноценного и максимального проявления положительных сторон индивидуальности ребенка, условий для максимально возможного и эффективного обогащения им образовательных возможностей.

Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка может рассматриваться как сопровождение отношений: их развитие, коррекция, восстановление.

Целью психолого-педагогического сопровождения ребенка в учебно-воспитательном процессе является обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте).

Задачи психолого-педагогического сопровождения:

* предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
* помощь (содействие) ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями;
* психологическое обеспечение образовательных программ;
* развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей, педагогов.

Виды (направления) работ по психолого-педагогическому сопровождению:

* профилактика,
* диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг));
* консультирование (индивидуальное и групповое);
* развивающая работа (индивидуальная и групповая);
* коррекционная работа (индивидуальная и групповая);
* психологическое просвещение и образование: формирование психологической культуры, развитие психолого-педагогической компетентности учащихся, администрации образовательных учреждений, педагогов, родителей;
* экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды, профессиональной деятельности специалистов образовательных учреждений).

Задачи психолого-педагогического сопровождения на разных уровнях (ступенях) образования различны.

Дошкольное образование – ранняя диагностика и коррекция нарушений в развитии, обеспечение готовности к школе.

Начальная школа – определение готовности к обучению в школе, обеспечение адаптации к школе, повышение заинтересованности школьников в учебной деятельности, развитие познавательной и учебной мотивации, развитие самостоятельности и самоорганизации, поддержка в формировании желания и «умения учиться», развитие творческих способностей,

Основная школа – сопровождение перехода в основную школу, адаптации к новым условиям обучения, поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития, помощь в решении личностных проблем и проблем социализации, формирование жизненных навыков, профилактика неврозов, помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками, профилактика девиантного поведения, наркозависимости.

Старшая школа – помощь в профильной ориентации и профессиональном самоопределении, поддержка в решении экзистенциальных проблем (самопознание, поиск смысла жизни, достижение личной идентичности), развитие временной перспективы, способности к целеполаганию, развитие психосоциальной компетентности, профилактика девиантного поведения, наркозависимости[[11]](#footnote-11).

Важнейшим направлением психолого-педагогического сопровождения развития учащихся является сохранение и укрепление здоровья детей,

Конкретными задачами работы в данном направлении являются:

* формирование установок на здоровый образ жизни,
* развитие навыков саморегуляции и управления стрессом;
* профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании, заболеваний, передающихся половым путем, ВИЧ/СПИД, школьного и дорожного травматизма.

Сфера ответственности ППС (психолого-педагогического сопровождения) не может быть ограничена рамками задач преодоления трудностей в обучении, но должна включать в себя задачи обеспечения социализации, сохранения и укрепления здоровья, защиты прав детей и подростков. Важнейшей задачей модернизации является обеспечение доступности качественного образования, его индивидуализации и дифференциации, что предполагает защиту личности прав обучающегося, предупреждение возникновения проблем развития ребенка, помощь (содействие) ребенку в решении актуальных задач развития и с выбором для него образовательного и профессионального маршрута; профилактика нарушений эмоционально-волевой сферы; проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями; обеспечение его психологической и физической безопасности, педагогическую поддержку и содействие ребенку в проблемных ситуациях; квалифицированную диагностику возможностей и способностей ребенка, начиная с раннего возраста, психологическую помощь семьям детей групп особого внимания. Задачи в этом направлении формирования установок на ЗОЖ, развитие навыков саморегуляции и управления стрессом, профилактика поведенческих факторов риска. Необходимо создать комплексную модель ППС, которая с одной стороны интегрировала бы «разорванные» сегодня диагностику, консультативную работу, тренинги и др., с другой стороны – включала бы в модель всех субъектов: учащегося, учителей, родителей, сверстников. В отношении содержания данная модель призвана не просто поддерживать профессиональный выбор, но и обеспечивать формирование самой способности к сознательному ответственному выбору. Предметом внимания должна стать не только способность к планированию учебной и профессиональной карьеры, но более фундаментальная способность к проектированию собственного жизненного пути[[12]](#footnote-12).

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

Основными принципами, в соответствии с которыми осуществляется эта работа, являются:

– *принцип природосообразности,* который обеспечивается воспитанием личности с учетом имеющегося природного потенциала, на основе

и закономерностей внутреннего развития, поиска, обнаружения и укрепления внутренних сил;

– *принцип непрерывности* обеспечивается механизмом преемственности между целями, содержанием, формами и методами, характером педагогического взаимодействия, валептюгичятган 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 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.

Итак, важнейшим направлением психолого-педагогического сопровождения в поддержке здорового образа жизни учащихся является: сохранение и укрепление здоровья детей; решение актуальных воспитательных задач по профилактике наркомании алкоголизма и табакокурения; пропаганда здорового образа жизни.

**2. Методические аспекты организации психолого-педагогического сопровождения в поддержке здорового образа жизни учащихся 5–6 классов**

**2.1 Формирование здорового образа жизни на уроках ОБЖ в 5–6 классах**

Именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей.

Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

На наш взгляд, данные требования возможно реализовывать на уроках БЖД в 5–6 классах. В практике преподавания ОБЖ используются как традиционные (классно-урочные и лекционные), так и более креативные (игровые, сюжетно-ролевые игры, спектакли), тренинговые, художественные (конкурсы рисунков), прозаические (эссе, сочинения) и поэтические (стихи) формы работы с детьми, требующие от школьников активного участия в совместной деятельности и способствующие более эффективному усвоению знаний.

Важную роль в формировании у школьников индивидуальной системы ценностей играют представления педагога о правилах и способах воспитательной деятельности, формах и приемах работы с детьми. Определяемая ими система ценностей будет составлять для детей основу их индивидуально-личностной культуры.

Творческий подход к решению проблемы воспитания ценностного отношения к здоровью у школьников – имеет особую значимость в передаче от учителя учащимся системы жизненных ценностей, одобряемых обществом. Выдающийся педагог-гуманист В.А. Сухомлинский отмечал, что «забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка, – …это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»[[13]](#footnote-13). Процессу творчества он придавал статус «важнейшего источника» познания.

Цель уроков БЖД по формированию здорового образа жизни в 5–6 классах – актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения к своему здоровью.

Задачи уроков БЖД по формированию здорового образа жизни в 5–6 классах:

* актуализировать и развить знания учащихся 5–6 классов о здоровье и здоровом образе жизни;
* формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
* воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
* профилактика развития вредных привычек[[14]](#footnote-14).

В содержание уроков необходимо включать такие элементы, как:

* обсуждение выполненного домашнего задания;
* провоцирование в начале занятия интереса к новой теме с помощью загадок, вопросов, примеров, проблемных ситуаций и т.д.;
* сюжетно-ролевые игры;
* активные паузы с проведением физкультминуток;
* домашнее задание, направленное на общение ребенка с родителями[[15]](#footnote-15).

На занятиях необходимо давать возможность высказаться всем желающим учащимся и поощрять любую активность. Именно подобные возможности приводят к искоренению у школьников тревоги по поводу проблем, связанных с самораскрытием и публичными выступлениями.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

**2.2 Методика проведения внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни у учащихся 5–6 классов**

Ученикам 5–6 классов в силу их психофизиологических особенностей очень непросто произвольно внимать и запоминать то, что им рассказывают взрослые, в связи с монотонностью и длительностью проводимых мероприятий.

Как же рассказать ребенку в наиболее доступной и интересной для него форме о вреде курения и употребления алкоголя, о правилах приема пищи, о важности двигательной активности человека, о необходимости соблюдения правил гигиены, пользе гимнастики или закаливания?

Внеклассные мероприятия играют большую роль в пропаганде здорового образа жизни подростков. Формы внеклассных мероприятий могут быть разнообразны, это беседы, конкурсы, викторины, диспуты и т.д.

Методика проведения внеклассных мероприятий, в общем, такая же, как и на уроках. Во-первых, необходимо сформулировать развивающие и воспитательные цели.

Во-вторых большую роль в проведении мероприятий играет подготовительный этап.Готовясь к мероприятию, можно подготовить фотовыставку «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете», а также предложить учащимся ответить на вопросы анонимной анкеты, которые помогут учителю определить их отношение к обсуждаемой проблеме. Напротив утверждения, с которым ученики согласны, необходимо поставить знак «+», не согласны – знак «–». Можно провести тесты, например, «Ваш образ жизни» и т.д. Оформить класс русскими *народными пословицами*. Например:

* Любой жует, да не любой живет.
* Здоровье – всему голова.
* Здоровая душа в здоровом теле.
* Здоровье дороже денег.
* Здоровье не купишь.

Изречениями великих людей:

|  |
| --- |
| Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе. *(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)* |
| Здоровое тело – продукт здорового рассудка. *(Б. Шоу.)* |
| Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное…, чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других. *(Д.С. Лихачев.)* |
| У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения. *(А.И. Солженицын.)* |
| Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни. *(И. Аршавский)* |
| Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.  *(И. Брехман – основатель валеологии.)*  В-третьих, само мероприятие. Внеклассное занятия по формированию здорового образа жизни с детьми данного возраста должно носить активный характер с привлечением всех членов класса. Каждый ребенок имеет право высказать собственную мысль относительно того или иного вопроса или утверждения. Мнения могут обсуждаться, уточняться и дополняться другими участниками занятия, а затем их обобщает учитель. Педагог при этом играет роль ведущего, эксперта – человека, способного выделить главное, подвести итог обсуждению, оценить качество знаний, полученных учащимися в процессе их совместной творческой деятельности.  В-четвертых, конце мероприятия необходимо подвести итоги, сформулировать выводы.  Итак, внеклассная работа по формированию здорового образа жизни в 5–6 классах имеет огромное воспитательное и развивающее значение. В ходе мероприятий дети узнают новое, систематизируют свои знания, проявляют свои творческие и познавательные способности и т.д. В ходе внеклассных мероприятий дети учатся работать в коллективе, у них формируется мотивация и выработка практических навыков безопасного поведения и ведения здорового образа жизни. |

**Заключение**

Процессы, происходящие в современной школе: гуманизация, демократизация, гуманитаризация, психологизация и т.д. – создают благоприятную основу для сохранения и укрепления главной ценности на Земле – Здоровья и Жизни человека.

В последние годы система общего образования претерпела значительные изменения. Появились различные виды общеобразовательных учреждений, в связи с чем возникла необходимость анализа состояния здоровья подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях различных видов.

Научными исследования последних лет установлено, что выраженность негативных тенденций в состоянии здоровья во многом зависит от образовательного учреждения, в котором обучается ребенок.

Ведущими причинами, неблагоприятно влияющими не только на физическое, но и психическое здоровье учащихся в школе, являются гипокинезия, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха, невыполнение ряда гигиенических требований, отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни у педагогов, родителей и детей.

Система педагогического образования не может считаться гуманной, если ценности здоровья не нашли в ней должного места.

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.

Сегодня уходит в небытие единообразие школы. Появляется изрядное количество разных типов и видов образовательных учреждений, разных образовательных программ, технологий и методик. И выбирая для них пути движения, каждая школа должна осознать важность одной из основных задач – нести радость здорового образа жизни, закреплять ценность здоровья как важнейшего условия благополучной жизни человека.

Итак, одним из важных направлений психолого-педагогического сопровождения развития учащихся является формирование у них установок на здоровый образ жизни, развитие навыков саморегуляции и управления стрессом в жизненных различных ситуациях.

**Список литературы**

1. Бурдина Б.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях модернизации // Психологическое сопровождение образовательного процесса: Сборник научно-методических материалов. Вып. I. – Саранск: МОРМ, МРИО, 2005, с. 14–20.

2. Вдовина Е.А. Профилактика наркотической зависимости у детей в образовательной среде // Психологическое сопровождение образовательного процесса: Сборник научно-методических материалов. Вып. I. – Саранск: МОРМ, МРИО, 2005, с. 24–30.

3. Дрибинский П. Воспитание ценностного отношения к здоровью // Воспитание школьников. – 2008. – №8. – С. 28 – 31.

4. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа. – 2005. – №3. – С. 55–60.

5. Залыгин В. Проблема здравообразования // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2006. – №5. – С. 44–46.

6. Исупов В.П. Пищевые добавки и пряности. История, состав и применение. – М.: ГИОРД, 2000.

7. Как быть здоровым/ Под ред. П.В. Волкова. – М.: Медицина, 2002.

8. Книга о здоровье / Под. Ред. Ю.П. Лисицына. – М.: Медицина, 2000.

9. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1987.

10. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. -2005. – №6. – С. 37–44.

11. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы общего образования. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

12. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у школьников // Народное образование. – 2006. – №8. – С. 90–94.

13. Павличенко Е. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса // Воспитание школьников. – 2006. – №1. – С. 33–36.

14. Петров К. Здровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. – 2005. – №2. – 19–22.

15. Семенова А.Чем красна колбаса? Пищевые красители: «за» и «против» // Сфера. – 2005. – №20. – С. 12–16.

16. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.

17. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н / Дону: Феникс, 2007.

18. Сухомлинский В.А.О воспитании. – М.: Политиздат, 1985.

19. Тетушкина Л.А. Укрепление духовного здоровья учащихся на уроках ОБЖ // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2008. – №11. – С. 12–15.

20. Халетова С.С., Полевщиков М.М., Шрага А.М. Основы здорового образа жизни. – Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1997.

1. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье!. - М.: Молодая гвардия, 1987. - с.109. [↑](#footnote-ref-1)
2. Книга о здоровье / Под. Ред. Ю.П.Лисицына. - М.: Медицина, 2000. - с.285 - 286. [↑](#footnote-ref-2)
3. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье. - М.: Молодая гвардия, 1987. - с.71. [↑](#footnote-ref-3)
4. Как быть здоровым/ Под ред. П. В. Волкова. - М.: Медицина, 2002. - с.31. [↑](#footnote-ref-4)
5. Халетова С.С., Полевщиков М.М., Шрага А.М. Основы здорового образа жизни. – Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1997,с. 14. [↑](#footnote-ref-5)
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы общего образования. — М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004, с. 45. [↑](#footnote-ref-6)
7. Дрибинский П. Воспитание ценностного отношения к здоровью// Воспитание школьников. – 2008. - № 8. – С. 28. [↑](#footnote-ref-7)
8. Петров К. Здровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.- №2.- С.19-22. [↑](#footnote-ref-8)
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002, с.12-14. [↑](#footnote-ref-9)
10. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.- №6.- С.37-44. [↑](#footnote-ref-10)
11. Бурдина Б.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях модернизации// Психологическое сопровождение образовательного процесса: Сборник научно-методических материалов. Вып. I. – Саранск: МОРМ, МРИО, 2005, с. 14-15. [↑](#footnote-ref-11)
12. Павличенко Е. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса// Воспитание школьников. – 2006. - № 1. – С. 33-35. [↑](#footnote-ref-12)
13. Сухомлинский В.А.О воспитании. — М.: Политиздат, 1985, с. 61. [↑](#footnote-ref-13)
14. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3.-С.55. [↑](#footnote-ref-14)
15. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у школьников // Народное образование. - 2006. - № 8. - С. 90-91. [↑](#footnote-ref-15)