**Курсовая работа по педагогике**

**«Работа классного руководителя по физическому воспитанию школьников (формирование здорового образа жизни)»**

**Выполнила студентка: Овсянкина Елена Валериевна**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc419462674)

[ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 6](#_Toc419462675)

[1.1 Подходы к определению понятия «здоровый образ жизни» 6](#_Toc419462676)

[1.2 Развитие интереса к физической активности как ключевой аспект физического воспитания учащихся основной школы 12](#_Toc419462677)

[Выводы по первой главе 19](#_Toc419462678)

[ГЛАВА 2 ОПИСАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ 20](#_Toc419462679)

[2.1 Разработка и реализация программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни 20](#_Toc419462680)

[2.2 Сценарий спортивного праздника 25](#_Toc419462681)

[Выводы по второй главе 32](#_Toc419462682)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 33](#_Toc419462683)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 35](#_Toc419462684)

# ВВЕДЕНИЕ

Для современного образования характерно смена парадигмы (от традиционной, знаниевой парадигмы к деятельностной, для которой характерен лозунг «образование на протяжении всей жизни»). Многие философы, педагоги и обычные учителя-практики обеспокоены качеством образования в современной России. Ученые подсчитали, что если Россия до 2020 года не найдет эффективных путей модернизации своего образования, то мы перейдем «точку невозврата», т.е. навсегда отстанем от развитых стран.

Поэтому те изменения, которые сейчас происходят в образовании РФ можно назвать революционными, и направлены они, прежде всего, на повышение качества образования, формирования конкурентоспособной (жизнеспособной) личности выпускника школы. Новый Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС[[1]](#footnote-1)) является средством обновления содержания, структуры, технологий обучения, системы оценивая образовательного процесса школы. Это принципиально новый документ для российской педагогической практики. Он не регламентирует жестко требования к содержанию образования, а определяет рамки образовательного процесса, наполнение которых во многом зависит от образовательного учреждения и от конкретного учителя.

Данные исследований, полученные современными учеными показывают значительную недостаточность физической активности учащейся молодежи. Это одна из причин ухудшения здоровья учащихся. Чтобы улучшить эту ситуацию важно больше внимания уделять развитию интереса учащихся в области физического воспитания.

В рамках нового ФГОС планируется разработка программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в ОУ. К разработке и реализации данной программы привлекаются все педагоги школы, в том числе и классные руководители. Это актуализирует психолого-педагогическую проблему поднятия интереса учащихся к физическому воспитанию. Классный руководитель должен знать возможности внеклассных мероприятий для развития интереса к физической культуре в рамках реализации основной образовательной программы (ООП), методику разработки спортивных и оздоровительных мероприятий в области физического воспитания для учащихся своего класса. Новое понимание образовательных результатов требует от современного учителя проектирования совершенно иной педагогической деятельности, включающей выбор учебных заданий, технологий обучения и т.д. Но в то же время образовательная практика не накопила достаточный опыт методических разработок реализации программы культуры здорового и безопасного образа жизни, современные классные руководители часто затрудняются со своей ролью в реализации данного направления ООП.

Данное **противоречие** обуславливает актуальность нашего исследования и выбор темы нашей работы: «**Работа классного руководителя по физическому воспитанию школьников (формирование здорового образа жизни)**».

**Цель работы**: выявить и теоретически обосновать направления работы классного руководителя по физическому воспитанию учащихся в основной школе.

**Объект исследования:** физическое воспитание школьников для формирования здорового образа жизни.

**Предмет исследования**: деятельность классного руководителя по физическому воспитанию школьников для формирования здорового образа жизни в основной общеобразовательной школе.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования нами были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать педагогическую, психологическую и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить психолого-педагогические особенности развития интереса к физической активности учащихся основной школы.
3. Выявить специфические особенности деятельности классного руководителя при разработке и реализация программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
4. Разработать сценарий спортивного праздника для развития интереса учащихся к физической культуре.

**Методы исследования**: изучение и анализ литературных источников, анализ, синтез, классификация и обобщение.

**Практическая значимость**. Разработанные рекомендации могут быть использованы классными руководителями в основной школе для формирования здоровьесберегающей компетентности учащихся.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 1.1 Подходы к определению понятия «здоровый образ жизни»

Проблему здорового образа жизни ученые рассматривают с позиций качества жизни, причем включают в это понятие обеспечение рабочими местами, доход, гарантирующий определенный уровень благосостояния, определенное качество медицинского обслуживания, основных социальных услуг. Кроме того, качество жизни предполагает возможность для всех членов общества участвовать в принятии жизненно важных решений и использование возможностей, предоставляемых социальными, экономическими и политическими свободами.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), качество жизни – это восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых он живет, а также в контексте целей, ожиданий, стандартов и интересов этого индивидуума. ВОЗ рекомендует использовать следующие основные критерии для оценки качества жизни:

- физические – сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых;

- психологические – положительные или отрицательные эмоции, мышление, изучение, запоминание, концентрация, самооценка, внешний вид, переживания;

- уровень независимости – повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств, лечения или чьей-то опеки;

- жизнь в обществе – личные взаимоотношения, общественная ценность субъекта, сексуальная активность;

- окружающая среда – благополучие, безопасность, быт, обеспеченность,

- доступность и качество медицинского и социального обеспечения, доступность информации, возможность получения знаний и повышения квалификации, досуг, экология;

- духовность – личные и религиозные убеждения[[2]](#footnote-2).

Определение понятия «качество жизни», предложенное ВОЗ, существенно отличается оттого, что подразумевают под этим словосочетанием большинство россиян: для них «качество жизни» ассоциируется только с материальной составляющей жизни. Отметим, что лишь в ряде развитых стран мира общество созрело до осознания, что здоровье невозможно купить ни за какие деньги. Поэтому в этих странах здоровье воспринимается как наивысшая ценность человека (Возьмитель  А.А., Осадчая Г.И., 2010)[[3]](#footnote-3).

Здоровый образ жизни – это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которой он руководствуется не по принуждению, а с удовольствием, потому что уверен в положительности ее результата.

Как показали итоги социологических опросов (Бойков В.Э., 2009), проведенных Институтом социальных исследований в рамках подготовки общероссийских конгрессов «Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства и источник конкурентоспособности бизнеса», участники Конгресса (предприниматели и представители других социальных групп) вкладывают разный смысл в понятие «здоровый образ жизни»[[4]](#footnote-4).

Так, определяющими элементами здорового образа жизни респонденты назвали:

- отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем) − 84,6% среди участников Конгресса и 57,7% среди предпринимателей;

- занятия физической культурой и спортом – 77,5% среди участников Конгресса и 58,4% среди предпринимателей;

- правильное сочетание труда и отдыха – 73,1% среди участников Конгресса и 59,3% среди предпринимателей;

- рациональное питание – 72,0% среди участников Конгресса и 61,3% среди предпринимателей.

О том, как здоровый образ жизни ассоциируется в сознании общества с поддержанием здоровья, дает представление распределение взаимосвязанных ответов на вопрос: «Что, на ваш взгляд, дает человеку здоровый образ жизни?». Ответы на него респондентов распределились следующим образом

- укрепляет здоровье − 83,3%,

- поддерживает работоспособность − 60,8%,

- обеспечивает хорошее настроение − 53,0%,

- поддерживает привлекательность − 46,7%,

- способствует успеху в жизни и бизнесе − 45,5%.

Можно сделать вывод, что в последние годы в российском обществе все отчетливее складывается понимание того, что успех в развитии и государства, и бизнеса, и каждого гражданина во многом зависит от здорового образа жизни. Не может быть сильного государства без духовного и физического здоровья населения.

Обеспечение здорового образа жизни россиян входит в число приоритетов государственной социальной политики. В 2009 г. Президент РФ поручил соответствующим инстанциям принять необходимые решения по реализации нового направления приоритетного национального проекта «Здоровье», касающегося формирования здорового образа жизни. В этих рамках формирование здорового образа жизни включает в себя несколько составляющих (Красноперова Н.А., 2004)[[5]](#footnote-5):

1. Создание информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения. Человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни, через текущую, повседневную информацию. Естественно, эта информация должна учитывать состав целевой группы, заинтересованность аудитории.

2. Важное направление формирования здорового образа жизни – так называемое «обучение здоровью» (Маратова А.М., 2013)[[6]](#footnote-6). Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в связи с этим не подчеркнуть, что никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит. Это главный вопрос, особенно важный для молодежи, по существу, постоянно находящейся в зоне риска. Школа является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода есть возможность дать детям и родителям глубокие знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления.

3. Снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижение потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.

Следует подчеркнуть, что от степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В последние годы в обществе но молодежь, от вредных привычек, формируется законодательная база в этой области, осуществляются практические меры (Стрижов С.А, 2010)[[7]](#footnote-7).

В России основной подход к пропаганде здорового образа жизни основывается на запретах, на демонстрации негативных последствий следования пагубным привычкам: курению, злоупотреблению алкоголем, употреблению наркотиков и др. Однако во все времена одновременно с запретами отмечалось стремление к их преодолению, усиливающимся желанием «вкусить запретный плод». В немалой степени этому способствуют в первую очередь кино и телевидение.

В данной ситуации одной из важных задач является выработка позитивной составляющей в системе пропаганды здорового образа жизни, показ положительных примеров из жизни представителей разных поколений, их достижений в науке, культуре, спорте, в других сферах общественной жизни, основы долголетия людей, добившихся выдающихся результатов.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления (Блеер А. Н., 2011)[[8]](#footnote-8). Итоги выступления российской сборной на зимней Олимпиаде – 2014 показали, что высших достижений в спорте вполне возможно добиться подготовкой к ним спортсменов за 2−3 года. Поэтому необходимо возродить систему массового спорта, снижать пресс коммерциализации в этой сфере.

5. Рациональное, здоровое питание. Постоянный поиск решения дилеммы: с одной стороны, ограничение объема потребляемой пищи для достижения соответствия между калорийностью рациона и энергозатратами, с другой – значительное расширение ассортимента потребляемых пищевых продуктов для ликвидации существующего дефицита минеральных веществ и микроэлементов[[9]](#footnote-9).

6. Переход приоритетов здравоохранения от системы, ориентированной только на лечение больных, к направленной профилактике болезней и формированию у населения культуры здоровья.

Задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании (а именно так стоит сегодня вопрос), – в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социокультурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов. Этот тезис академик РАМН Л.А. Бокерия сформулировал в виде «Программы Четырех «П» и адресовал их в качестве руководящих принципов[[10]](#footnote-10):

1. Государству: протекционизм здоровья.

2. Обществу: пропаганда здоровья.

3. Бизнесу: прагматизм здоровья.

4. Человеку: приоритет здоровья.

Последовательное и системное воплощение в жизнь этих руководящих принципов позволит решить задачу формирования здорового образа жизни и повышения качества жизни граждан России.

Высокий жизненный уровень жизни личности на основе здорового образа жизни в качестве определенного комплекса основополагающих элементов активно взаимодействует по принципу прямой и обратной связи с деятельностью общества и государства в направлениях обеспечения такого образа жизни. Все эти направления воздействия тесным образом взаимопересекаются с основными направлениями социально-экономического развития страны. Основным направлениям деятельности общества и государства по обеспечению здорового образа жизни личности является воспитание и образование усилиями общества и государства подрастающих поколений в духе здорового образа жизни (в физическом и духовном смысле), а также умелая убедительная пропаганда такого образа жизни (Акумова Н.В., Ярмольчук В.Г., 2008)[[11]](#footnote-11).

## 1.2 Развитие интереса к физической активности как ключевой аспект физического воспитания учащихся основной школы

Важной составляющей здорового образа жизни является физическая активность человека, которая способствует повышению устойчивости организма к воздействию внешних факторов, повышению работоспособности. Физическая культура как составная часть общего социокультурного наследия выполняет воспитательную, образовательную, оздоровительную, развлекательную, военно-трудовую и политическую функции. Значимость их выполнения зависит от текущих интересов общества, его социально-экономического и политического состояния, но во всех случаях определяющую роль играет осуществление оздоровительной функции. Для ее воплощения в действительность требуется государственная система физического воспитания. Ее организация предполагает знание возрастных характеристик населения, физического состояния их здоровья, климатогеографических условий регионов, физических средств воспитания и критериев его оценки (Елканова Т.М., 2014)[[12]](#footnote-12).

Лонгитюдные исследования показывают, что дети и подростки, которые физически активны - имеют достаточно большую вероятность быть физически активными и тогда, когда они достигают совершеннолетия (Малинра Р.М., 2013[[13]](#footnote-13); Тамелайн T., Найха С., 2003[[14]](#footnote-14)). Поэтому привычки здорового образа жизни, заложенные в период школьного возраста могут повлиять на здоровье и его индикаторы (например, избыточный вес) даже в зрелом возрасте. Научные исследования ряда авторов (Кисапов, 2007[[15]](#footnote-15); Трофимова, 2004[[16]](#footnote-16)) демонстрирует снижение у учащихся основной школы интереса к области физического воспитания и спортивных мероприятий.

Уже в Древней Греции такие философы, как Сократ и Аристотель придавали большое значение спортивным мероприятиям в жизни человека и его здоровья, в том числе в школьном обучении, понимая, что занятия спортом улучшают не только физическое здоровье, но и душевное равновесие[[17]](#footnote-17).

Многие педагоги отмечают, что без мотивационной стратегии на общешкольном уровне сложно сформировать стойкий интерес учащихся к физической активности, здоровому и активному образу жизни. В школе, как правило, основное внимание уделяется урокам физкультуры, но важна именно система непрерывного развития интереса учащихся к области физического воспитания и спорта (Шен В. и Чень А., 2006[[18]](#footnote-18)).

По мнению С.Д. Груева (1977)[[19]](#footnote-19) интерес к физическому воспитанию включает в себя привлекательные стороны физического воспитания, личный опыт, активное отношение, любимые виды спорта, желание победить (достичь результатов), привлекательность из-за красоты тела.

М.В. Гамезо (2003)[[20]](#footnote-20), основываясь на исследованиях С.Л.  Рубинштейна, Р. Маслоу сделал вывод, что основным механизмом распространения интересов и их функционирования происходит через получение не просто информации о важности, значении двигательной активности, а в процессе формирования навыков или активного получения знаний самим учащимся. Таким образом, он классифицирует интересы в две группы: информационный интерес и интерес физической активности.

Информационный интерес характеризуется, как стремление личности получить информацию с целью расширить личные знания, решить свою значимую проблему. Например, учащийся не любит играть в футбол, но он регулярно наблюдает футбольные игры и спортивные программы, читает последние новости о футболе, миксы с футбольными фанатами и, таким образом, находится в курсе последних событий в жизни любимой футбольной команды.

Физическая активность формирует интерес другого рода – как намеренное стремление личности к непрерывному обучению и развитию новых навыков, которые позволят быть успешным в физической активности. Основные вопросы, которые задает ученик, и которые формируют у него интерес к данному виду деятельности, это – «Что я должен делать?» и «Как это сделать?» Например, в футболе ученик пытается улучшить и развить навыки дриблинга, он начинает активно интересоваться данной техникой ведения мяча, осваивает основные движения.

М.В. Гомезо[[21]](#footnote-21) указывает, что, если личность имеет ярко выраженный интерес к определенной сфере жизнедеятельности, то она может самостоятельно установить цели обучения, получить основные навыки в этой сфере. В процессе обучения появляются новые цели (например, улучшить существующие навыки в определенных видах деятельности). Прогресс в обучении формирует цепочку: цель - умение - цель и др.

Развитие интереса к физической активности может подстрекать развитие информационного интереса. Информационный интерес может развиваться без привлечения заинтересованности человека в физической активности. Человек может быть не заинтересован в получении определенного навыка, но он может быть заинтересован в информации, которую получат другой человек в результате использования навыков. Это может иногда приводить к фанатизму.

Интерес к двигательной активности может пассивным и активным. Пассивный интерес проявляется в том, что проводя наблюдения за физической активностью других, человек доволен. Он воспринимает объект своего наблюдения как интересный для него, и может охарактеризовать сво ё наблюдение словами "Мне нравится". Например, ученик заинтересован в разных направлениях физического воспитания, но он / она не ввязываться в любые спортивные мероприятия. Это означает, что учащийся любит смотреть или слушать, например спортивные соревнования, фестивали (в случае возможности), но не пытается активно участвовать. В этом случае учителю важно показать значимость активного участия через приобретение новых знаний. Важно также выяснить, что именно интересно ученику, что привлекло его / ее интерес.

Активный интерес проявляется в том, что в физической деятельности человек не ограничивается наблюдениями, он принимает меры, чтобы самому стать объектом интереса. Например, учащийся не только слушает информацию о правилах закаливания организма, но и сам принимает активное участие в различных физических нагрузках и процедурах закалки своего тела. Активный интерес является стимулом для физического развития личности. Пассивный интерес может при определенных условиях перерасти в активный, но может оставаться как есть.

В зависимости от стабильности интереса, несколько исследователей (Шен В., ЧэньА, 2006; Ренингер K.A., 2000[[22]](#footnote-22); Морозова, 1979[[23]](#footnote-23), и т.д.) разделили его в следующих категориях: 1) ситуативный, эпизодический; 2)  личный, стабильный. Ситуативный интерес обуславливает краткосрочные действия в определенном контексте и в конкретный момент. Ситуативный интерес связан с личностными устремлениями. Интерес может возникнуть врасплох, как следствие человек сначала понимает эмоциональную привлекательность объекта, и только потом приходит осознание всей значимости физической активности. Например, баскетбольный мяч, казался эмоционально привлекательным для обучающегося, приглашая его для выполнения различных физических упражнений с ним, мы могли наблюдать радость не его лице. Но уже в следующий раз тот же объект может казаться ему неинтересным. Поэтому важно в физическом воспитании формировать постоянный стойкий личностный интерес к физической активности.

Личный интерес определяется как стремление личности к активности для конкретных объектов и мероприятий (Ренингер K.A., 2000[[24]](#footnote-24)) и, таким образом личностные интересы формируются в процессе всей жизни (Морозова Н.Г., 1979[[25]](#footnote-25)). Например, у человека интерес к спорту возник во время первого урока физического воспитания в школе, а затем он будет стремиться удовлетворить этот интерес на протяжении всей жизни.

Формирования интереса и развитие его является одной из основных задач образование. Работа над этой проблемой, С.Л. Рубинштейн[[26]](#footnote-26) определяет направление основной тенденции развития интереса в процессе обучения: от информационного интереса к тому, что стимулирует физическую активность; от неопределенного интереса к дифференцированному интересу; от пассивного к активному интересу; от ситуативного интереса к личной заинтересованности; от эпизодического к стабильному интересу.

Поэтому учителя должны понять, что для эффективного физического развития ученика важно выработать эффективную стратегию для развития интереса к физической активности.

На основании исследований Г.И. Щукиной (1971)[[27]](#footnote-27), Е.П. Ильин[[28]](#footnote-28) (Ильин, 1987) выделил три уровня развития интереса в физической деятельности: низкий, средний и высокий. Низкий уровень развития характеризуется отсутствием учащихся интереса к спорту. Учащимся не хватает каких-либо знаний о спорте, они не имеют каких-либо спортивных достижений, они часто пропускают занятия физкультуры или могут посещать их только для того, чтобы получить оценку. Средний уровень развития интереса характерен для учащихся, которые смогли продемонстрировать общую заинтересованность в спорте. Они охотно посещают мероприятия, где нужна физическая активность. Они физически активны и получают хорошие и отличные оценки. Они участвуют в спортивных мероприятиях не только в своем классе, но в школе. Имеют довольно обширные знания в сфере спорта. Высокий уровень развития интереса относится к учащимся, которые имеют узко специализированный интерес к одному конкретному виду спорта. Они имеют высокие достижения в выбранном виде спорта и глубокие знания в истории спорта. Эти учащиеся, как правило, имеют высокие академические достижения в уроках физкультуры. Тем не менее, ученый, исходя из своих наблюдений школьного действительности, считает, что учащиеся, которые занимаются спортом, могут часто вступать в противоречие между их интересами и целеустремленностью в спорте и учебными задачами, поставленным перед ними в области физического воспитания в школе.

Интересы ученика в области физического воспитания не должны стать фетишем или игнорироваться в школе; они должны быть приняты во внимание и разработаны в различных мероприятиях.

Развитие физического воспитания ученика основной школы зависит от факторов, которые могут способствовать развитию личности. По Г.И. Щукиной[[29]](#footnote-29) учитель может использовать три вида стимуляции в в физическом образовании. Первый вид стимуляции связан с содержанием физического образования (новизна, связь с историей, прикладная направленность знаний и навыков, современные научные достижения, и т.д.) Второй вид стимуляции реализуется в организации процесса обучения: разнообразие методов обучения и форм проведения занятий, создание проблемных ситуаций, организация исследований, творческая работа, и т.д. Третий вид стимуляции основан на факторе связи и касается отношений между учащимися и между учащимися и учителем в процессе обучения: эмоциональный комфорт, важно, чтобы учитель был «с эмоциональностью», педагогическим оптимизмом, важна взаимная поддержка и т.д.

# Выводы по первой главе

Здоровый образ жизни – это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которой он руководствуется не по принуждению, а с удовольствием, потому что уверен в положительности ее результата.

Важное направление формирования здорового образа жизни – так называемое «обучение здоровью». Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом.

Одной из составляющих здорового образа жизни является физическая активность человека, которая способствует повышению устойчивости организма к воздействию внешних факторов, повышению работоспособности. Физическая культура как составная часть общего социокультурного наследия выполняет воспитательную, образовательную, оздоровительную, развлекательную, военно-трудовую и политическую функции.

Без разработанной мотивационной стратегии на общешкольном уровне сложно сформировать стойкий интерес учащихся к физической активности, здоровому и активному образу жизни. Это возможно на основе разработки программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

# ГЛАВА 2 ОПИСАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

## 2.1 Разработка и реализация программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования[[30]](#footnote-30). Программа является составной и обязательной частью ООП и её структура жестко регламентируется новым ФГОС ООО.

К разработке и реализации программы привлекаются все педагоги школы, в том числе и классные руководители. Опишем те направления программы, в разработку которых можно включить физическое воспитание учащихся, осуществляемое в рамках классного руководства.

***Организация физкультурно-оздоровительной работы***

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Данное направление реализуется совместно с учителем физической культуры, педагогами, родителями. Классный руководитель должен выполнять роль организатора данных мероприятий (табл. 1).

Таблица 1

Деятельность классного руководителя по организации физкультурно-оздоровительной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления системы** | **Что может сделать классный руководитель?** |
| 1. Работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.) | Содействие полноценной и эффективной работе (контроль за посещаемостью уроков физкультуры) |
| 2. Организация часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками | Проведение динамических пауз, организация динамических перемен, спортивных часов в ГПД |
| 3. Организация работы спортивных секций | Создание условий для их эффективного функционирования |
| 4. Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий | Проведение дней спорта, соревнований, олимпиад, походов, спортивных эстафет и викторин с участием родителей и педагогов, проведение занятий в тренажерном зале, обеспечение режима прогулок во второй половине дня и т. п. |

***Реализация дополнительных образовательных программ***

В школе могут быть созданы и реализоваться дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Программы могут реализоваться за счет ресурсов системы дополнительного образования детей (в этом случае классный руководитель должен содействовать ориентации учащихся при выборе кружка, оказывать ему посильную помощь в диагностике своих способностей).

Есть программы, которые может реализовывать и сам классный руководитель (табл. 2)

Таблица 2

Деятельность классного руководителя по организации реализации дополнительных образовательных программ

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления системы** | **Что может сделать классный руководитель?** |
| 1. Организация работы кружков спортивного и физкультурно-оздоровительного направления отделения дополнительного образования детей | Содействие полноценной и эффективной работе (диагностика интересов, возможностей учащихся, проведение разъяснительной работы, мотивирование учащихся) |
| 2. Формирование ценностного отношения к здоровью у учащихся 5 – 7 классов через реализацию программы «Все цвета кроме черного» ( разработанная под руководством академика РАО М.М.Безруких[[31]](#footnote-31)) | Реализовать самостоятельно программу.  Используя средства УМК[[32]](#footnote-32) способствовать развитию у подростков интереса к познанию своих возможностей, своего характера, его сильных и слабых сторон; оказывать помощь каждому ребенку выстроить программу своего самосовершенствования |

***Просветительская работа с родителями (законными представителями).***

Данное направление практически полностью реализуется классными руководителями.

Сложившаяся (или складывающаяся) система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

• проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

• привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

• создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

Тематика родительских собраний по вопросам физического воспитания и формирования здорового образа жизни может быть разной:

* «Здоровье ребенка в руках взрослых»
* «Здоровая семья: нравственные аспекты»
* «На контроле здоровье детей»
* «Режим труда и учебы»
* «Физическое воспитание детей в семье»
* «Предупреждение нервных сердечных заболеваний в годы юности»
* «Вредные привычки у детей»
* «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»
* «Вопросы, которые нас волнуют»
* «Эти трудные подростки»
* «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования»

Примерный перечень мероприятий в плане воспитательной работы, направленный на просвещение школьников, родителей по основам воспитания физической культуры и ответственности за свое здоровье мы привели в табл. 3. В плане есть мероприятия, которые классный руководитель проводит совместно с другими педагогами, но он является основным организатором этих мероприятий.

Таблица 3

Мероприятия в плане воспитательной работы, направленные на просвещение школьников, родителей по основам воспитания физической культуры и ответственности за свое здоровье

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Сроки**  **реализации** | **Ответственные исполнители** |
| Анкетирование родителей и учащихся по вопросам организации физического воспитания | В течение  года | Зам. директора по УВР  Классные руководители |
| Информирование родителей «Правильно организованная физическая активность - сохранение здоровья учащихся». | Ноябрь | Классные руководители |
| Беседы:  -«Здоровье, красота и спорт»;  -«Режим дня и основы здорового питания  школьников»;  -«Спорт и здоровье»;  - «Движение – это жизнь!». | В течение  года  (1 раз в  месяц) | Классные руководители |
| Встречи с учителем физкультуры, тренерами спортивных секций и кружков «Движение и спорт – залог сохранения здоровья» (просветительская работа с детьми и родителями о работе дополнительных программ) | В течение  года | Зам. директора по УВР  Классные руководители |
| Информирование родителей «Санитарно-гигиенический режим и организация физической нагрузки школьников» | Декабрь | Классные руководители |
| Неделя «Спорт и здоровье» | Декабрь | Классные руководители |
| Беседы «Гиподинамия – источник болезней», «Если хочешь быть здоров». | Март | Классные руководители |
| Родительские собрания:  - «Режим дня и физическая активность –залог успешной учебной деятельности и сохранения здоровья школьника».  - «Роль семьи в процессе формирования жизненной позиции ребенка, его нравственно – ценностных качеств».  - «Сотрудничество семьи и школы по сохранению и укреплению здоровья» | В течение  года  (1 раз в  месяц) | Классные руководители |

*Окончание табл. 3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Сроки**  **реализации** | **Ответственные исполнители** |
| Индивидуальные собеседования с родителями учащихся по итогам медосмотра. | В течение  года | Медработник  Классные руководители |
| Дни здоровья в рамках акции «Здоровый я – здоровая семья, здоровая страна!» | В течение  года | Классные руководители |
| Выпуск информационного листка для  родителей «Гантелькин рекомендует» | В течение  года | Классные руководители |
| Организация подготовки и размещение на сайте ОУ информации профилактической направленности для родителей, педагогов. | В течение  года | Классные руководители |
| Проведение научно-практических конференций, круглых столов по направлениям:  «Проблемы физического воспитания детей и подростков группы социального риска»  «Формирование здорового образа жизни» | В течение  года | Психологи Социальный педагог  Педагоги  Классные руководители |
| Мероприятия спортивно-оздоровительного характера | В течение  года | Психологи Социальный педагог  Педагоги  Классные руководители |

Образовательное учреждение вправе описать в своей образовательной программе и иные направления реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, реализуемые в практической работе.

## 2.2 Сценарий спортивного праздника

При разработке сценария спортивного праздника мы ориентировались на основные принципы использования игры[[33]](#footnote-33):

1. Активность ребенка. Дети физически и интеллектуально включаются в процесс игры. Они взаимодействуют с окружающей средой с материалами и с другими людьми.

2. Предприимчивость и оправданный риск. Игра помогает детям исследовать неизвестное, предлагает систему поддержки, которая поощряет детей рисковать.

3. Коммуникативность. Дети обсуждают информацию и полученные знания через свою игру. Их коммуникация может быть словесной или невербальной, простой или сложной.

4. Приятное времяпровождение. Игра - забава и возбуждение, и включает чувство юмора.

5. Сосредоточенность в процессе игры. Дети становятся глубоко поглощенными и сосредоточенными в их игре, концентрируясь и думая о том, что они делают.

6. Практическая значимость игры. Игра помогает расширить свое знание, понимание и навыки, которые пригодятся им в жизни.

7. Общительность и интерактивность. Дети играют рядом или с другими. Иногда они также испытывают потребность в индивидуальных играх.

8. Символичность игры. Дети воображают и придумывают, когда они играют. Они предлагают новые идеи, испытывают новые чувства и примеряют на себя определенные роли. Они воспроизводят прошлое и репетируют будущее.

9. Терапевтический эффект игры. Игра помогает детям выразить эмоции по отношению к различным неприятным событиям.

10. Добровольность игры. Дети сами принимают решение играть. Их игра самопроизвольна.

Насыщенность внеклассного мероприятия эмоциональными и занимательными моментами повышает заинтересованность, следовательно, и активность детей ко всему, что предлагается им в ход развлечений. Главное – уметь действовать, подчиняясь ведущим, удерживаясь от импульсивного желания быстрее побежать, кого-то перегнать. Все это совершенствует тормозные процессы, воспитывает волю, самоконтроль.

***«Спортивные истории» (театрализованная программа)***

**Цель** – формирование положительной мотивации к физической культуре через создание познавательного интереса к спортивным снарядам.

**Категория учащихся** – 5-6 класс.

**Действующие лица:** Элланодик. Олимпионик. Скакалка. Коньки. Лыжи. Ракетка. Мяч. Теннисный мяч.

**Элланодик.** Объявляю заседание спортивного клуба открытым. Все дети прыгают через скакалки, играют с мячом, крутят обруч. А что они знают о своих «спортивных» помощниках? Какова история происхождения мячей и скакалок, лыж и коньков? (*проводится викторина*)

**Элланодик.** Давайте познакомим юных спортсменов с историей происхождения некоторых гимнастических снарядов.

**Олимпионик.** Я согласен и начну первым наш исторический конкурс.

- Что является родиной Олимпийских игр? (Древняя Греция, а именно святилище Олимпия).

- Кто знает легенды о происхождении Олимпийских игр?[[34]](#footnote-34) (В одной легенде говорится, что могучий Зевс победил своего отца-людоеда Кроноса и в честь этого события повелел проводить игры. По другой легенде, первые игры придумал Геракл, сын Зевса).

- Когда были первые Олимпийские игры? (776 г. до н. э.)

- Что запрещалось во время игр? (прекращались все войны).

- Как назывались судьи и распорядители игр? (Элланодики).

- Как называли победителей игр? (Олимпиониками)

- Чем их награждали? (оливковой ветвью и лавровым венком).

- Когда и кем были запрещены олимпийские соревнования? (в 394 г. н. э. римским императором Феодосий I).

- А когда было принято решение возродить Олимпийские игры и присвоить им международный статус? (23 июня 1894 г.).

- Как Олимпийские игры объединяют мир? (традиция, культуры соединяются).

- Как выглядит официальный олимпийский флаг? Когда кем он был создан? (Пьер де Кубертен в 1914 г.; содержит пять связанных колец на белом фоне).

- Что символизируют пять колец? (пять значительных континентов и связаны, чтобы символизировать дружбу, которая будет получена от этих международных соревнований).

- А кто знает, когда в России отмечается Олимпийский день? (С 1990 г. 23 июня)

**Элланодик.** Я вижу, что к нам в гости идут спортивные друзья и помощники ребят. Сейчас они нам сами о себе и расскажут.

В зал входят Скакалка, Коньки, Лыжи, Ракетка, Теннисный мяч, Мяч.

**Элланодик.** Милости просим! Слово неутомимой труженице, попрыгушке Скакалке.

**Скакалка.** История современной скакалки началась с обыкновенной веревки. Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру. А кто из вас знает какие-нибудь игры со скакалкой?

**Олимпионик**. Да, давайте посмотрим, как умеют прыгать через скакалку наши девчонки и мальчишки. (*Проводится эстафета со скакалками*).

**Элланодик.** Предоставляю слово нашим помощникам в зимних видах спорта Конькам и Лыжам.

**Коньки**. Самую старую пару коньков нашли на дне озера в Швейцарии. Они были сделаны из кости крупного животного и привязывались к ноге тонкими кожаными полосками. В XIV в. в Дании стали делать деревянные коньки, к которым крепились плоские металлические пластинки для скольжения. В Россию коньки привез Петр I. А вы знаете, как правильно хранить коньки?

**Лыжи.** Лыжи появились около 4-5 тысяч лет назад. Древним людям, обитавшим на территории современной Северной Европы и России, они были нужны для зимней охоты. А вы знаете, как ухаживать за лыжами?

**Элланодик.** Спасибо, дорогие друзья! Многие из вас играют в настольный теннис. А знаете ли вы, когда появились первые ракетки и теннисные мячики?

**Ракетка.** Большинство специалистов считают, что настольный теннис появился в Англии как разновидность королевского тенниса. Мячи делались из нитей, вместо современной сетки использовались расставленные на столе книги, ракетками служили куски толстого картона. А какие вы знаете современные игры с теннисным мячом?

**Теннисный мяч.** Интересны сведения об использовании полого теннисного мячика. В 1900 г. в Америке игрок Джеймс Гибб натолкнулся на маленькие полые цветные шарики. Название пинг-понг было зарегистрировано в 1901 г. Джоном Джаквесом.

**Олимпионик.** Внимание! Объявляю партию в настольный теннис. Игроки, вперед! (*Организуется партия игры в настольный теннис*).

**Элланодик.** А какие же мячи были в России?

**Мяч.** В России мячи были разные. При проведении раскопок под Новгородом были найдены сшитые из кожи мячи разных размеров, ими играли дети в XIII в. Легкими мячиками из бересты, а также тяжелыми, туго свернутыми из тряпок мячами играли крестьянские дети в XIX в. Кстати, происхождение слова мяч связано со словами мягкий, мякоть, мякиш. То есть мяч - это мягкий шар.

**Олимпионик.** Объявляю эстафету между командами. Участникам приготовиться к участию в состязаниях. Начинаем! (*Проводятся спортивные состязания с использованием различных спортивных снарядов*).

**Элланодик.** Ну а теперь подведем итоги нашего праздника и наградим победителей!

**Оценивание достижений учащихся** происходит по анализу степени активности на празднике. Важна самостоятельность суждений, их оригинальность. Например, на вопрос «Как Олимпийские игры объединяют мир?» ученик высказал свое суждение, аргументировав его:

«Я полагаю, что Олимпийские Игры способствуют слиянию стран мира. Прибытие спортивных делегаций помогает культурному обмену между странами. Страна, которая проводит соревнование, пытается встретить своих гостей. Гонка, страна и религия не важны во время Олимпийских Игр. Дружественная атмосфера и здоровый дух преобладают на каждом соревновании. Символы Олимпийских Игр также примиряют спортсменов».

О познавательном интересе также можно судить, если ученик сам приводит какие-то интересные данные об Олимпийских Играх. Например, один ученик привёл сам интересный факт: «Олимпийское прошлое и настоящее присяги. Пьер де Кубертен написал присягу для спортсменов, чтобы рассказать её при проведении каждой Олимпийской Игры. Олимпийская клятва была сначала дана во время Олимпийских Игр 1920 года. Во время церемоний открытия один спортсмен рассказывает присягу от имени всего спортсменов».

После мероприятия мы дали задания участникам: «Написать и обсудить (в небольших группах) имена всех звезд спорта которые им известны (они могут выбрать те виды спорта, которые им нравятся)». Это была подготовка к классному часу «Наши предпочтения в спорте».

После проведения классного часа мы попросили учащихся в группах обсудить следующие вопросы о спорте: Является ли наша страна известной в спорте (в каких видах)? Как вы думаете, слишком много спортивных программ на телевидении или мало? Ты думаешь, спорт действительно «деньги-бизнес», а не спорт вообще? Как вы думаете, звездам спорта, таким как футболистам, платят слишком много денег?

Игра «**Веб-квест».** Чтобы узнать о происхождении и событиях Олимпийских игр можно предложить учащимся самим сделать игру. Делая викторины об Олимпийских играх ученики учатся сканировать веб-источники информации; учатся находить соответствие слов с картинками и делать проверку ответов в режиме онлайн; читать онлайн материалы для конкретной информации; проводить исследования и создавать файлы с фактами об интересных Олимпийских событиях.

# Выводы по второй главе

Классный руководитель должен включиться в разработку программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Мы описали те направления программы, в разработку которых можно включить физическое воспитание учащихся, осуществляемое в рамках классного руководства: организация физкультурно-оздоровительной работы; реализация дополнительных образовательных программ; просветительская работа с родителями.

Мы также разработали примерный перечень мероприятий в плане воспитательной работы, направленный на просвещение школьников, родителей по основам воспитания физической культуры и ответственности за свое здоровье.

Теоретические аспекты формирования познавательного интереса к спорту нашли отражение в разработанном сценарии спортивного праздника «Спортивные истории» для учащихся 5-6 классов. Цель данного праздника – формирование положительной мотивации к физической культуре через создание познавательного интереса к спортивным снарядам. На праздник могут быть приглашены зрители – родители, учащиеся младших классов.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав педагогическую, психологическую и методическую литературу по проблеме исследования мы выяснили, что проблему здорового образа жизни ученые рассматривают с позиций качества жизни, причем включают в это понятие обеспечение рабочими местами, доход, гарантирующий определенный уровень благосостояния, определенное качество медицинского обслуживания, основных социальных услуг. Кроме того, качество жизни предполагает возможность для всех членов общества участвовать в принятии жизненно важных решений и использование возможностей, предоставляемых социальными, экономическими и политическими свободами.

Здоровый образ жизни – это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которой он руководствуется не по принуждению, а с удовольствием, потому что уверен в положительности ее результата.

Одной из составляющих здорового образа жизни является физическая активность человека, которая способствует повышению устойчивости организма к воздействию внешних факторов, повышению работоспособности. Физическая культура как составная часть общего социокультурного наследия выполняет воспитательную, образовательную, оздоровительную, развлекательную, военно-трудовую и политическую функции.

Мы также определили психолого-педагогические особенности развития интереса к физической активности учащихся основной школы, т.к. без разработанной мотивационной стратегии на общешкольном уровне сложно сформировать стойкий интерес учащихся к физической активности, здоровому и активному образу жизни. Это возможно на основе разработки программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

В работе мы также выявили специфические особенности деятельности классного руководителя при разработке и реализация программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Мы описали те направления программы, в разработку которых можно включить физическое воспитание учащихся, осуществляемое в рамках классного руководства: организация физкультурно-оздоровительной работы; реализация дополнительных образовательных программ; просветительская работа с родителями.

Теоретические аспекты формирования познавательного интереса к спорту нашли отражение в разработанном сценарии спортивного праздника «Спортивные истории» для учащихся 5-6 классов. Цель данного праздника – формирование положительной мотивации к физической культуре через создание познавательного интереса к спортивным снарядам. На праздник могут быть приглашены зрители – родители, учащиеся младших классов.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абель А. Физиология спорта: основные принципы психологии физкультуры. Рига: РК, 2009. 296 с.
2. Акумова Н.В., Ярмольчук В.Г. Уровень жизни личности на основе здорового образа жизни // Бизнес в законе. Экономико-юридический журнал. 2008. № 4. С. 275-278.
3. Безруких. М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: Пособие для педагогов и родителей. - М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. - 64 с.
4. Безруких. М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Познаю свои способности: 5 класс. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. - 56 с.
5. Блеер А. Н. [и др.] Концепция формирования здорового образа жизни "Здоровый образ жизни - норма жизни РГУФКСМИТ" ; под науч. ред. Блеера А. Н. ; Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Москва, 2011.
6. Бойков В.Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту российского населения // Социология власти. 2009, №2.
7. Возьмитель А.А., Осадчая Г.И. Образ жизни в России: динамика изменений // Социологические исследования. 2010. №1. С. 22.
8. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. М.: Педагогическое общество России, 2003. 512с.
9. Груев С.Д. Пути совершенствования организации внеклассной работы по физическому воспитанию школьной молодежи НРБ : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Груев С.Д.; ГЦОЛИФК. М., 1977. 20 с.
10. Елканова Т.М. Проблема формирования у студентов понятий «физическая культура», «спортивный стиль жизни», «здоровый образ жизни» // Практикум по курсу «электричество и магнетизм» Владикавказ, 2014. С. 9-73.
11. Здоровое питание. Здоровый образ жизни / отв. ред. Т. Карпенко. Москва, 2005.
12. Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства и источник конкурентоспособности бизнеса: первый Общероссийский конгресс. 29−30 января.. 2009: сборник материалов / под общ. ред. С.А. Стрижова. − М.: ООО «Издательство «Проспект», 2009. С.10.
13. Здоровье подростков мира: второй шанс во втором десятилетии: публикация ВОЗ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/maternal\_child\_adolescent/topics/adolescence/second-decade/ru/
14. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещени, 1987. 287 с.
15. Кириллова Ю. Олимпийские игры. Прошлое и настоящее. Наглядное пособие. М.: Детство-Пресс, 2011.
16. Кисапов Н.Н. Педагогические условия формирования интереса школьников к физической культуре и спорту: автореф. дисс. … канд. пед. наук. Чебоксары, 2007. 23 с.
17. Красноперова Н.А. Основы здорового образа жизни. о здоровье и здоровом образе жизни: психолого-педагогический аспект: учеб. пособие / Н. А. Красноперова, М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Сиб. гос. и технол. ун-т". Красноярск, 2004.
18. Малинра Р.М. Физическая активность и фитнес: путь от детства до взрослой жизни // Человек и биология (Am J Hum Biol). 2013. №2. С. 159-161.
19. Маратова А.М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2013. № 22. С. 16-20.
20. Морозова Н.Г. Учителю о познавательном интересе / Н.Г. Морозова. Москва : Знание, 1979. 48 с.
21. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011.
22. Рекомендации по развитию детей // National Council for Curriculum and Assessment Merrion Square. Дублин. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.ncca.ie
23. Ренингер K.A. Личный интерес и его значение для понимания внутренней мотивации. // Внутренняя и внешняя мотивация: поиск оптимальной мотивации. Сан-Диего, Калифорния: Академическое издание. 2000. С. 373-404.
24. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Изд. 2-е. М., Учпедгиз, 1946. С.623-626
25. Стрижов С.А. Здоровый образ жизни - путь к повышению качества жизни // Социология власти. 2010. № 3. С. 36-42.
26. Тамелайн T., Найха С. и др. Физическая активность в юности как фактор снижения физической бездеятельности во взрослой жизни // Медицина предотвращения (Prevention Medicine). 2003. №37 (4). С. 375-381.
27. Трофимова О. Г. Физкультурное образование школьников как фактор, повышающий интерес к уроку физкультуры и здоровому образу жизни: автореф. дисс. … канд. пед. наук. Ярославль, 2004 .25 с.
28. ФГОС ООО утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897
29. Шен B., Чень A. Исследование взаимосвязей среди знания, интересов и стратегий обучения // Журнал обучения физкультуре (Journal of Teaching in Physical Education). 2006. № 25. С. 182-199.
30. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике. -М., Педагогика, 1971. 351 с.

1. ФГОС ООО утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 [↑](#footnote-ref-1)
2. Здоровье подростков мира: второй шанс во втором десятилетии: публикация ВОЗ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/maternal\_child\_adolescent/topics/adolescence/second-decade/ru/ [↑](#footnote-ref-2)
3. Возьмитель А.А., Осадчая Г.И. Образ жизни в России: динамика изменений // Социологические исследования. 2010. №1. С. 22. [↑](#footnote-ref-3)
4. Бойков В.Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту российского населения // Социология власти. 2009, №2. [↑](#footnote-ref-4)
5. Красноперова Н.А. Основы здорового образа жизни. о здоровье и здоровом образе жизни: психолого-педагогический аспект: учеб. пособие / Н. А. Красноперова, М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Сиб. гос. и технол. ун-т". Красноярск, 2004. [↑](#footnote-ref-5)
6. Маратова А.М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2013. № 22. С. 16-20. [↑](#footnote-ref-6)
7. Стрижов С.А. Здоровый образ жизни - путь к повышению качества жизни // Социология власти. 2010. № 3. С. 36-42. [↑](#footnote-ref-7)
8. Блеер А. Н. [и др.] Концепция формирования здорового образа жизни "Здоровый образ жизни - норма жизни РГУФКСМИТ" ; под науч. ред. Блеера А. Н. ; Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Москва, 2011. [↑](#footnote-ref-8)
9. Здоровое питание. Здоровый образ жизни / отв. ред. Т. Карпенко. Москва, 2005. [↑](#footnote-ref-9)
10. Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства и источник конкурентоспособности бизнеса: первый Общероссийский конгресс. 29−30 января.. 2009: сборник материалов / под общ. ред. С.А. Стрижова. − М.: ООО «Издательство «Проспект», 2009. С.10. [↑](#footnote-ref-10)
11. Акумова Н.В., Ярмольчук В.Г. Уровень жизни личности на основе здорового образа жизни // Бизнес в законе. Экономико-юридический журнал. 2008. № 4. С. 275-278. [↑](#footnote-ref-11)
12. Елканова Т.М. Проблема формирования у студентов понятий «физическая культура», «спортивный стиль жизни», «здоровый образ жизни» // Практикум по курсу «электричество и магнетизм» Владикавказ, 2014. С. 9-73. [↑](#footnote-ref-12)
13. Малинра Р.М. Физическая активность и фитнес: путь от детства до взрослой жизни // Человек и биология (Am J Hum Biol). 2013. №2. С. 159-161. [↑](#footnote-ref-13)
14. Тамелайн T., Найха С. и др. Физическая активность в юности как фактор снижения физической бездеятельности во взрослой жизни // Медицина предотвращения (Prevention Medicine). 2003. №37 (4). С. 375-381. [↑](#footnote-ref-14)
15. Кисапов Н.Н. Педагогические условия формирования интереса школьников к физической культуре и спорту: автореф. дисс. … канд. пед. наук. Чебоксары, 2007. 23 с. [↑](#footnote-ref-15)
16. Трофимова О. Г. Физкультурное образование школьников как фактор, повышающий интерес к уроку физкультуры и здоровому образу жизни: автореф. дисс. … канд. пед. наук. Ярославль, 2004 .25 с. [↑](#footnote-ref-16)
17. Абель А. Физиология спорта: основные принципы психологии физкультуры. Рига: РК, 2009. 296 с. [↑](#footnote-ref-17)
18. Шен B., Чень A. Исследование взаимосвязей среди знания, интересов и стратегий обучения // Журнал обучения физкультуре (Journal of Teaching in Physical Education). 2006. № 25. С. 182-199. [↑](#footnote-ref-18)
19. Груев С.Д. Пути совершенствования организации внеклассной работы по физическому воспитанию школьной молодежи НРБ : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Груев С.Д.; ГЦОЛИФК. М., 1977. 20 с. [↑](#footnote-ref-19)
20. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. М.: Педагогическое общество России, 2003. 512с. [↑](#footnote-ref-20)
21. Гамезо М.В. Указ. соч. [↑](#footnote-ref-21)
22. Ренингер K.A. Личный интерес и его значение для понимания внутренней мотивации. // Внутренняя и внешняя мотивация: поиск оптимальной мотивации. Сан-Диего, Калифорния: Академическое издание. 2000. С. 373-404. [↑](#footnote-ref-22)
23. Морозова Н.Г. Учителю о познавательном интересе / Н.Г. Морозова. Москва : Знание, 1979. 48 с. [↑](#footnote-ref-23)
24. Ренингер K.A. Указ. Соч. С. 402. [↑](#footnote-ref-24)
25. Морозова Н.Г. Указ. Соч. [↑](#footnote-ref-25)
26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Изд. 2-е. М., Учпедгиз, 1946. С.623-626 [↑](#footnote-ref-26)
27. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике. -М., Педагогика, 1971. 351 с. [↑](#footnote-ref-27)
28. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещени, 1987. 287 с. [↑](#footnote-ref-28)
29. Щукина Г.И. Указ. соч. [↑](#footnote-ref-29)
30. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011. [↑](#footnote-ref-30)
31. Безруких. М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: Пособие для педагогов и родителей. - М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. - 64 с. [↑](#footnote-ref-31)
32. Безруких. М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Познаю свои способности: 5 класс. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. - 56 с. [↑](#footnote-ref-32)
33. Рекомендации по развитию детей // National Council for Curriculum and Assessment Merrion Square. Дублин. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.ncca.ie [↑](#footnote-ref-33)
34. Кириллова Ю. Олимпийские игры. Прошлое и настоящее. Наглядное пособие. М.: Детство-Пресс, 2011. [↑](#footnote-ref-34)