



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр  
организационно-методического обеспечения  
физического воспитания»



/ Н.С. Федченко  
2020 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по формированию здорового образа жизни у детей**  
**и молодежи, внедрению здоровьесберегающих**  
**технологий и основ медицинских знаний**

Москва 2020 г.

«Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей и молодежи, внедрению здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний» разработаны и рекомендованы экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (протокол заседания ЭМС № 8 от 18.09.2020) с целью совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации и использования в образовательном процессе.

Методические рекомендации предназначены для общеобразовательных организаций и всех участников образовательных отношений.

## **Содержание**

1.	Общие положения	4
2.	Основы формирования и ведения здорового образа жизни	7
3.	Направления работы по формированию здорового образа жизни обучающихся	16
4.	Способы формирования навыков здорового образа жизни	22
5.	Первая помощь как основа сохранения жизни и здоровья при травмах и неотложных состояниях	24
6.	Заключение	29
7.	Рекомендованный список литературы по формированию здорового образа жизни и основ медицинских знаний	30

## **1. Общие положения**

В настоящее время вопросы увеличения продолжительности жизни, формирования и укрепления здоровья подрастающего поколения обозначены в числе основных приоритетов национальной политики Российской Федерации.

Оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого молодого поколения является одним из приоритетных направлений социальной политики государства.

В ежегодных посланиях Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации неоднократно отмечалась необходимость выработки эффективной политики государства по формированию здоровой нации, способной обеспечить сохранение суверенитета России и дальнейшее развитие государства и общества. Это достижимо только при условии массового привлечения детей, подростков и молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Следует также отметить, что состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. По результатам профилактических осмотров регистрируются различные заболевания у подростков. Наблюдается рост количества заболеваний, ограничивающих выбор профессий. Из-за низкого уровня физической подготовленности многие призывники не могут выполнить минимальные нормативы физической подготовки.

За последние 10-15 лет мы получили значительное ухудшение физической подготовленности школьников. На данную ситуацию влияют:

- высокий объем учебных и внеучебных нагрузок;
- интенсификация процесса обучения;

Уменьшение продолжительности сна и прогулок, снижение двигательной активности оказывает отрицательное воздействие на развивающийся организм. Дефицит двигательной активности уже

в младших классах составляет 35-40%, а среди обучающихся старшего школьного возраста – 75-85%. Уроки физической культуры лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движения.

Значимой причиной ухудшения состояния здоровья школьников является недостаточная адекватность современной системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у детей и подростков умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

Для улучшения ситуации в данном направлении в содержании Федеральных государственных образовательных стандартов особое внимание уделено формированию интереса и привлекательности, развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях.

В настоящее время в школах реализуют учебный план по физической культуре с 3-х часовой недельной нагрузкой, используя для уроков физической культуры инновационные программы по гимнастике, футболу, фитнес-аэробике, бадминтону, регби и другим видам спорта, что приводит к увеличению двигательной активности обучающихся на 20,9%.

Проводится активная работа по координации деятельности учреждений здравоохранения, образования, физической культуры и спорта по формированию федерального информационного фонда данных состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи.

Разрабатываются инновационные механизмы здоровьесбережения обучающихся общеобразовательных организаций системы образования Российской Федерации.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек человека, обеспечивающая необходимый уровень жизни и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат биологические и социальные принципы: здоровое питание, солнечный свет, тепло,

двигательная активность – с одной стороны, эстетичность жизненных проявлений, нравственность, способность к саморегуляции – с другой.

Проблеме формирования здорового образа жизни именно в образовательном процессе сегодня уделяется достаточно много внимания, основная образовательная программа образовательной организации различного уровня должна включать формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни в программу воспитания и социализации обучающихся.

«Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей и молодежи, внедрению здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний» разработаны в целях формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом среди детей и молодежи.

В основу данных рекомендаций положены следующие правовые акты:

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г., с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.);

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена 24 декабря 2018 г. на Коллегии Министерства просвещения РФ протокол № ПК-1вн) (далее – Концепция). В Концепции реализуется формирование у обучающихся

мотивации к регулярным занятиям физической культурой и использованию навыков здорового образа жизни, разработка механизмов формирования навыков здорового образа жизни через взаимодействие с семьёй и родительским сообществом, создание и реализация индивидуальных образовательно-воспитательных проектов.

Методические рекомендации предназначены для всех участников педагогических отношений (руководители образовательной организации, педагогические работники, законные представители обучающихся) и позволят обеспечить:

- помощь в формировании планов, образовательных программ, курсов образовательных организаций, форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, с учетом мероприятий, направленных на ведение здорового образа жизни всех участников образовательных отношений;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в урочное и во внеурочное время, в систему дополнительного образования;
- формирование у детей, подростков и молодёжи навыков здорового образа жизни и культуры здоровья;
- мотивацию обучающихся к физическому совершенствованию через регулярные занятия физической культурой и спортом.

## **2. Основы формирования и ведения здорового образа жизни**

*Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ)* – понятие, которое в современном мире приобрело неоднозначные интерпретации. Для кого-то ЗОЖ не более чем способ самовыражения. Для других – действительно попытка укрепить свой организм. Для третьих – совершенно непонятная аббревиатура. В любом случае, истиной остаётся одно – создание здорового образа жизни позволяет значительно улучшить состояние организма человека и даже увеличить срок жизни. Отсутствие же здорового образа жизни наоборот влечёт за собой огромное количество проблем, которые отражаются на самочувствии человека.

ЗОЖ включает следующие аспекты:

- отсутствие вредных привычек;
- поддержка физической формы;
- корректировка режима дня;
- корректировка питания;
- минимизация стресса и его последствий в жизни человека.

Здоровье обучающихся во многом зависит от постановки физической культуры в семье и в образовательных организациях. Необходимо добиваться, чтобы дети испытывали потребность в физических упражнениях так же, как в ежедневном потреблении пищи. Проблема здорового образа жизни занимает одно из центральных мест в системе воспитания и оздоровления. Воспитание здорового образа жизни – сложный многогранный процесс. Формирование его особенностей протекает под влиянием факторов внешней среды. При этом большое значение имеет рациональный гигиенический и двигательный режим, который обеспечивает хорошее развитие как психического, так и физического здоровья.

Здоровьесберегающая деятельность в образовательной организации включает в себя:

- диспансеризацию;
- вакцинацию;
- мониторинги состояния здоровья обучающихся;
- дни здоровья;
- дни семьи;
- школьные спортивные праздники;
- беседы о здоровье с обучающимися и родителями;
- лекции для родителей;
- семинары для учителей;
- занятия с инструктором ЛФК;
- массаж для детей «групп риска»;



– психологическую поддержку для всех участников образовательного процесса.

Главной целью здоровьесберегающей деятельности является сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни. Создание благоприятной образовательной среды, психологически комфортных условий обучения, реальной системы профилактических мер, направленных на оздоровление обучающихся.

Одним из важнейших компонентов в формировании здорового образа жизни является двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Следующим компонентом формирования здорового образа жизни у подростков является отказ от вредных привычек, таких как курение, алкоголь, наркомания и токсикомания, а также чрезмерное увлечение компьютерными играми.

Также важным фактором в формировании здорового образа жизни детей и подростков является пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей подросток испытывает большое доверие к взрослым. Для обучающегося слова педагога, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Стандарты поведения, полученные в семье, являются самыми правильными и важными. Строгая система ценностей может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Конечно, не существует единых стандартов воспитания, но ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на образ жизни, и станет перенимать эти стандарты поведения.

Формирование навыков здорового образа жизни будет эффективно, если мероприятия будут организованы для всех участников образовательных отношений.

*Для администрации образовательной организации:*

- совершенствование нормативно-правовой базы;
- контроль за состоянием здоровья обучающихся через организацию сетевого взаимодействия с учреждениями образования и здравоохранения на основе мониторинговой деятельности;
- внедрение современных подходов к формированию здоровьесберегающего пространства образовательной организации;
- расширение ресурсов для создания в образовательной организации здоровьесберегающей среды;
- разработка и апробация программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- интеграция основного и дополнительного образования в развитии компетентности обучающихся в значимости здоровья;
- расширение дистанционных форм взаимодействия обучающихся и педагогов;
- поиск, изучение, реализация содержания и эффективных форм работы по программе «Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) участников образовательного процесса в условиях реализации ФГОС».

*Для педагогического коллектива:*

- освоение педагогических технологий, способствующих сохранению и укреплению здоровья педагогов и обучающихся;
- формирование деятельностного аспекта в работе учителя на основе принципов здоровьесбережения.

*Для классного руководителя:*

- изучение состояния здоровья обучающихся (анализ медицинских карт, анкетирование и т.д.);
- беседы о профилактике травматизма в школе и вне школы;

- индивидуальные и групповые консультации «Здоровье» для родителей,
- совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей и родителей, спортивно-развлекательные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Вместе с сыном, вместе с дочкой»;
- лекторий для родителей (лекции врачей, пожарной охраны, психолога, социолога);
- создание и внедрение «Паспорта здоровья».

В связи с актуальностью проблемы обеспечения здоровья населения, качества образования в настоящее время получило распространение понятие «здоровьесберегающее образование». Здоровьесберегающее образование обеспечивает необходимые условия для полноценного естественного развития обучающихся и способствует формированию у них осознанной потребности в здоровье, пониманию основ ЗОЖ; обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья. Здоровьесберегающее образование складывается из взаимоотношений участников этого процесса, а также реализации целей (здоровьесбережения) и содержания здоровьесберегающих технологий.

Основой эффективного подхода по внедрению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в общеобразовательной организации является внедрение таких форм двигательной активности, как гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена, спортивный час.

Во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в классных комнатах, школьных коридорах, холлах, рекреациях, необходимо обеспечить безопасные условия для двигательной активности обучающихся.

При составлении плана физкультурно-оздоровительных форм в режиме учебного дня необходимо обратить внимание на следующее:

- подготовку мест проведения;
- методическое сопровождение;

- систему обучения для учителей-предметников, общественных инструкторов из числа педагогов и обучающихся;
- порядок ознакомления обучающихся, учителей и родителей с организацией и проведением занятий;
- характер технического и музыкального сопровождения комплексов;
- систему осуществления контроля.

*Гимнастика до учебных занятий* является составной частью физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ее цель – организовать обучающихся в начале учебного дня, создать положительный эмоциональный настрой на активную учебную деятельность. Проведение гимнастики до занятий при оптимальном решении организационных мероприятий и целенаправленном использовании физических упражнений решает следующие задачи: повышает работоспособность обучающихся на первых уроках; активизирует функциональные системы организма; улучшает общее эмоциональное состояние, самочувствие и настроение; содействует формированию правильной осанки, улучшению координации движений, повышению внимания и двигательной активности.

Организация и проведение *физкультминуток и физкультурных пауз* на всех этапах обучения в образовательной организации является наиболее эффективным способом поддержания работоспособности обучающихся на стабильном уровне. Физкультурные минутки и физкультурные паузы – кратковременные серии физических упражнений, используются в основном для активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой, что в целом обеспечивает динамику общей работоспособности обучающегося в течение учебного дня.

К механизмам воздействия физкультурных минуток и физкультурных пауз следует отнести: нормализацию работы центральной нервной системы, восстановление способности обучающихся к восприятию учебного материала,

активизацию внимания, повышение эмоционального настроения, снятие статического напряжения, предупреждая тем самым нарушение осанки.

Выполнение физических упражнений желательно проводить на всех без исключения учебных предметах.

В образовательных организациях рекомендовано чередование учебной деятельности с активным отдыхом школьников. С этой целью используются *физические упражнения и подвижные игры на переменах*, что позволяет создать условия для благоприятного режима двигательной деятельности и развлечения обучающихся и является профилактическим средством гиподинамии, которая развивается в результате их учебной деятельности, связанной с длительным поддержанием статической позы, возникновением утомления, нарушением внимания, снижением усвоения учебного материала.

Регулярное проведение подвижных (динамических) перемен решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в комплексе.

*Спортивный час*, как основная форма занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в группах продлённого дня, введен в режим учебного дня с целью укрепления здоровья и обеспечения активного отдыха обучающихся. Он компенсирует до 40% биологической потребности школьников в движении и при правильной организации составляет почти половину суточного объема необходимых движений.

### **Примерный перечень физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни**

1. «Урок Айболита» (мероприятие о культуре питания), 1-4 класс.
2. Программа «Мы выбираем здоровый образ жизни», 1-11 класс.
3. Тренинг «Здоровый образ жизни».
4. Лекции на темы: «Гигиенические основы образования обучающихся», «Охрана репродуктивного здоровья», «Основы здорового образа жизни», «Профилактика употребления психоактивных веществ», 10-11 класс.

5. Классный час «Наши друзья – вода и мыло».
6. Дискуссия «Зачем человеку знания о здоровом образе жизни?».
7. Беседа «Похитители здоровья и здоровый образ жизни».
8. Тренинг «Проблемы, связанные с наркотиками и профилактика начала употребления наркотиков».
9. Игра «Закончи предложение».
10. Создание контента в школьных СМИ по темам «Экология. Здоровье. Безопасность»:

- Телецентр: информационные и познавательные программы.
- Радиоцентр: выпуск еженедельных (ежедневных) тематических информационных программ.
- Издательский центр: издание школьных газет для всех участников образовательных отношений.
- Информационный центр: сопровождение новостной ленты школьного сайта; размещение разработанных материалов на сайте школы и других электронных информационных ресурсах сети Интернет.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления обучающихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных

Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий.

Содержание большинства программ по учебному предмету «Физическая культура» учитывает широкие возможности физической культуры и спорта в деле всестороннего гармоничного развития личности и укрепления здоровья подрастающего поколения.

### **3. Направления работы по формированию здорового образа жизни обучающихся**

Здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи.

Работа по формированию ЗОЖ в образовательных организациях должна соответствовать принципам здоровьесберегающей педагогики.

1. Принцип не нанесения вреда.
2. Принцип приоритета действительной заботы о здоровье обучающихся и педагогов.
3. Принцип триединого представления о здоровье.
4. Принцип субъект – субъективного взаимодействия педагога с обучающимися.
5. Принцип формирования ответственности обучающихся за свое здоровье.
6. Принцип контроля за результатами.

В работе педагога должны учитываться школьные факторы, негативно воздействующие на здоровье обучающихся:

1. Несоблюдение гигиенических требований в организации



образовательного процесса.

2. Перегруженные учебные программы, несовершенство учебных программ и общеобразовательных технологий, а также интенсификация учебного процесса.

3. Недостаток двигательной активности.

4. Недостаточная компетентность педагогов в вопросах сохранения здоровья и здорового образа жизни.

5. Неправильное (нерациональное) питание обучающихся.

6. Низкий уровень культуры здоровья обучающихся, их неграмотность в вопросах здоровья.

7. Неблагополучное состояние здоровья педагогов.

Программы по формированию ЗОЖ для образовательных организаций ставят перед педагогами следующие задачи:

1. Научить детей определять свое состояние и ощущения.

2. Сформировать у школьников активную жизненную позицию.

3. Сформировать у обучающихся представления о своем теле и организме.

4. Формировать представления о средствах укрепления и сохранения своего здоровья.

5. Обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.

6. Привить детям умения оказывать элементарную помощь при травмах.

7. Формировать у обучающихся представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Работа по формированию здорового образа жизни должна проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса. Для этого необходимо обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной

и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение и на образ жизни человека.

2. Второе 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. В связи с этим нельзя не подчеркнуть главный вопрос: любая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит.

Здоровье обучающихся непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании.

От степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, видных политиков, шоуменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди определенных

групп населения.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Здесь важно учитывать не только занятия физической культурой в школе, спортивные кружки и спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы и другие формы, доступные для массового использования. Стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время используются больше как средство обеспечения занятости детей, нежели как средство формирования здорового образа жизни.

Важную роль в формировании здорового образа жизни детей играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо в семье создать условия для реализации у детей потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем физическому воспитанию девочек.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы

могут быть разными: туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного цвета, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни. Помочь родителям в этом – задача педагога.

Создавая благоприятные условия для формирования здорового образа жизни у школьников, необходимо учитывать психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни.

Выделяют психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни:

1. Снятие эмоционального напряжения.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач. Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают повышенный интерес у обучающихся, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

2. Создание благоприятного психологического климата на уроке.

С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения

утомления обучающихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании такого урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

### 3. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея.

4. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий, учитывающих особенности каждого обучающегося и направленных на возможно более полное раскрытие его потенциала.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что правильное

использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Эффективность решения задач по формированию у обучающихся ЗОЖ можно определить по динамике физического состояния ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности, по отношению к собственному здоровью.

#### **4. Способы формирования навыков здорового образа жизни**

Важно знать, что дети до 14 лет лучше усваивают информацию в ходе различных подвижных игр или викторин. Эту особенность можно использовать для объяснения принципов здорового образа жизни в простой и интересной форме. Например, для обучающихся 5-8 классов это может быть конкурсное мероприятие «Быть здоровым это.....», посвященное профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма среди подростков. Каждый класс готовит свою команду. Содержание данного мероприятия может затрагивать аспекты физиологического строения организма человека, рассматривает необходимость соблюдения правил личной гигиены, питания, режима дня, а также правила оказания первой медицинской помощи. Также в мероприятии уделено значительное внимание пониманию механизмов реакции на факторы риска, существованию резервов здоровья и путей их укрепления, формированию простейших навыков контроля

и мониторинга состояния основных функциональных систем организма человека. Рекомендовано задания сформулировать в такой форме, чтобы дети смогли логически размышлять и объяснять различные явления, ссылаясь на полученные на уроках знания, и делать выводы, закрепляя материал уроков.

Еще одним из мероприятий может быть конкурс «Скажем: «Нет...», основанный на дискуссии, по окончании которой детям четко становятся видны минусы вредных привычек и плюсы здорового образа жизни.

Для обучающихся 9-11 классов возможно использования таких форм мероприятий как дискуссия, конференция. Одной из тем может быть «Заблуждения о здоровье». Его целью является расширение знаний обучающихся по некоторым актуальным вопросам, касающимся личного здоровья; продолжение формирования умений отстаивать свою точку зрения, вести дискуссию.

Но формирование навыков здорового образа жизни рекомендовано с более раннего возраста. Для этого можно приучить детей к ведению дневника здоровья.

Дневник здоровья – это способ совместной работы детей и родителей. Такое сотрудничество позволяет вовремя заметить и найти решение разнообразных проблем. Важно помнить, что дети до 11 лет очень доверчивы и подвержены внушению. Если их все время пугать болезнями и несчастьями, то мы не разовьем у них желания быть здоровым, а лишь вызовем постоянный страх перед болезнями. Ребенок должен расти с осознанием, что от его навыков в области гигиены зависит накопление им здоровья.

Таким образом, важность правильного образа жизни не вызывает сомнений. Но то, насколько он будет правильным, зависит не только будущее отдельного человека, но и всего государства. Помочь современной молодежи в формировании здорового образа жизни – основная задача общества в настоящий момент.

## **5. Первая помощь как основа сохранения жизни и здоровья при травмах и неотложных состояниях**

К сожалению, нельзя забывать о том, ведение здорового образа жизни не может исключить такие чрезвычайные состояния как остановка дыхания и кровообращения, кровотечения, травмы различных областей тела, инородные тела верхних дыхательных путей, с которым можно столкнуться вследствие различных причин и вне зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и т.д. В таких ситуациях очевидцы происшествия должны принять все необходимые меры для спасения жизни и здоровья пострадавшего, оказать первую помощь.

Что такое первая помощь? Первая помощь – это комплекс простейших мероприятий по спасению жизни, цель которых состоит в устранении явлений, угрожающих жизни, а также в предупреждении дальнейших повреждений и возможных осложнений. Многие полагают, что для оказания первой помощи необходимо обладать как минимум медицинским образованием. Однако Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определяет первую помощь как особый вид помощи (отличный от медицинской), оказываемой лицами, не имеющими медицинского образования, при травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала. Кроме того, согласно ч. 4 ст. 31 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» каждый гражданин имеет право оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков.

В России существует распространенное мнение, что оказание первой помощи – это большой и очень сложный объем знаний и умений: научиться этому трудно и выполнять мероприятия первой помощи могут лишь профессионалы. Здесь следует отметить, что цель первой помощи не в лечении пострадавшего, а в сохранении его жизни и здоровья при таких состояниях, когда человек буквально балансирует между жизнью и смертью, медицинских



работников рядом нет, а ситуация не терпит промедления. Именно для такого рода ситуаций Приказом Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н определены всего 8 состояний и 11 мероприятий первой помощи, научиться выполнять которые сможет каждый.

В соответствии с Приложением № 1 к Приказу Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 № 477н, первая помощь оказывается при следующих состояниях: отсутствие сознания, остановка дыхания и кровообращения, наружные кровотечения, инородные тела верхних дыхательных путей, травмы различных областей тела, ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения, отморожения и другие эффекты воздействия низких температур и отравления.

Приложение № 2 к Приказу Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н устанавливает перечень мероприятий по оказанию первой помощи, а именно:

- 1) мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи;
- 2) вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом;
- 3) определение наличия сознания у пострадавшего;
- 4) мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего;
- 5) мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни;
- 6) мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей;
- 7) мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения;
- 8) мероприятия по подробному осмотру пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих

его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний;

9) придание пострадавшему оптимального положения тела;

10) контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки;

11) передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

Принятие данных документов является важным мотивирующим фактором для участников оказания первой помощи, так как делает понятие первой помощи и необходимые мероприятия по ее оказанию конкретными и понятными. Таким образом, в отличие от медицинской помощи, первая помощь может осуществляться любым человеком (в том числе, и несовершеннолетним), ведь для этого необходимо овладеть лишь несколькими элементарными навыками и научиться определять состояния пострадавшего, при которых можно применять полученные навыки.

Ответственное отношение к окружающим людям должно формироваться в человеке с раннего детства в семье. Способность помочь близкому, оказав ему первую помощь – это навык, с освоением которого ребенок впервые сталкивается в школе под контролем педагогов сразу нескольких предметов – ОБЖ, биологии и физической культуры. Благодаря такому распределению обучающийся может посмотреть на первую помощь с нескольких сторон и эффективнее воспользоваться полученными в течение школьной жизни знаниями в случае экстренной ситуации.

Предмет «Физическая культура» является наиболее подходящим для качественного обучения первой помощи. Физическая культура является основной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся в общеобразовательных учреждениях на весь период обучения и направлена на решение оздоровительных, образовательных

и воспитательных задач.

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ от 17 декабря 2010 года № 1897) есть указания на то, что в рамках дисциплины «физическая культура» обучающиеся должны освоить умение оказывать первую помощь.

Помимо этого, основное преподавание первой помощи в рамках физической культуры является эффективным по следующим причинам.

Во-первых, физическая культура является одним из немногих предметов в школьной программе, который дает обучающимся в первую очередь не теоретические знания, а именно практические навыки. Это также сопоставимо с идеологией обучения первой помощи, конечная цель которого состоит в обладании человеком элементарными практическими навыками по спасению жизни и здоровья пострадавшего.

Во-вторых, занятия по физической культуре в общеобразовательном учреждении проходят в игровой форме. Соответственно отработка практических навыков по первой помощи успешно впишется в формат занятий.

В-третьих, немаловажным является то, что обучающиеся на занятиях по физической культуре должны переодеваться в спортивную одежду. Спортивная форма (в отличие от повседневной школьной формы обучающихся) также удобна и для отработки практических навыков по первой помощи. Отметим, что многие мероприятия первой помощи (например, устойчивое боковое положение и сердечно-легочная реанимация) отрабатываются на полу.

В-четвертых, занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале – просторном помещении, где возможно комфортно расположить манекены для отработки сердечно-легочной реанимации и другое необходимое для занятий оснащение, что в целом создаст благоприятные условия для отработки обучающимися практических навыков по первой помощи, включая решение ситуационных задач в режиме реального времени,

проведение соревнований, эстафет и пр. Помимо этого, в каждом спортивном зале присутствуют маты и гимнастические коврики, на которых обучающимся будет удобно отрабатывать навык по устойчивому боковому положению и прочее.

Таким образом, задача педагога по физической культуре состоит в создании мотивации и заинтересованности у школьника учиться оказывать первую помощь и желание ее оказать при несчастном случае. Для решения этой задачи используется четырехступенчатый метод, который позволяет за короткий промежуток времени получить навык оказания первой помощи каждым из обучающихся. Данный метод эффективен для обучения приемам первой помощи всех категорий обучающихся, дает возможность прямого и тесного взаимодействия с ними. Эффективным является проведение соревнований по первой помощи, в которых можно создать условия, максимально приближенные к реальной экстренной ситуации. Кроме того, можно применять технологию «Равный учит равного», то есть помимо учителя физической культуры помощь в организации занятия оказывает подготовленный и мотивированный школьник (к примеру, имеющий личный опыт в оказании первой помощи). Зачастую ровесник воспринимается обучающимися (особенно подростками) с большим доверием и соответственно занятие проходит более плодотворно, а знания усваиваются эффективнее. Отметим, что педагог должен учитывать возрастные и физиологические особенности детей в случае применения данной технологии. Также ценным является и творческий подход, когда педагог предлагает обучающимся создать стенгазету или плакат с призывом обучиться первой помощи.

Получение реальных практических навыков по спасению жизни и решение обучающимся вместе с одноклассниками различных ситуационных задач с условными пострадавшими формирует у него навык эффективной работы в команде, способность принятия решений, творческое мышление – все то, что особенно ценно во взрослой жизни. Кроме того, само освоение

первой помощи, реального, практического, способного спасти жизнь навыка, позволяет обучающемуся поверить в себя, повысить самооценку, стать взрослее и ответственнее.

В течение всего своего обучения ребенок должен понимать, что первая помощь – это просто, кроме того, это глобально важный навык, объединяющий людей разного возраста, национальностей, религиозных исповеданий, политических воззрений и т.д. и направленный только на одно – спасение и сохранение жизни и здоровья окружающих людей.

## **6. Заключение**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в современном обществе. Если мы научим детей, подростков и молодежь с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Формирование здорового образа жизни требует создания в образовательной организации здоровьесберегающей образовательной среды при помощи здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая образовательная среда определяется следующими характеристиками:

- общая организация образовательного процесса (учебный план, расписание занятий, длительность уроков и перемен и т.д.);
- технологии обучения;
- стиль взаимодействия участников образовательного процесса;
- двигательный режим обучающихся;
- санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания;
- медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры в течение

учебного дня;

- питание.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения с помощью формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни должно проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса.

Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи включает в себя: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; потребности в сохранении своего здоровья; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании; побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления, работа с семьей.

Правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

Диагностика сформированности представлений о ЗОЖ позволяет определить пути работы по профилактике и укреплению здоровья обучающихся.

## **Рекомендованный список литературы по формированию здорового образа жизни и основ медицинских знаний**

1. Адамович, Г.Э. II Международная научно-практическая конференция "Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни" / ред. С.Э. Ермакова, Г.Э. Адамович. - М.: Минск: Белхардгрупп; М.: Ладога-100, 2016. - 204 с.
2. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016. - 208 с.
3. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
4. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: Гостехиздат, 2015. – 924 с.
5. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.
6. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 450 с.
7. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016. - 352 с.
8. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 с.
9. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. - 404 с.
10. Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек) / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - М.: Детство-Пресс, 2016. – 162 с.
11. Д`Адамо, Питер 4 группы крови - 4 образа жизни: Здоровье, энергия и активность в любом возрасте / Питер Д`Адамо , Кэтрин Уитни. - М.: Попурри, 2015. - 464 с.
12. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
13. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. - М.: Феникс, 2016. - 224 с.
14. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М.: Сфера, Ранок, 2015. – 552 с.
15. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2015. - 208 с.

16. Конова В.А. «Профилактика употребления допинга в молодежной среде». «Государственная молодежная политика в сфере физической культуры и спорта: к 100-летию ГЦОЛИФК: Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции», М.: РГУФКСМиТ, 2018, стр.7;
17. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015. - 256 с.
18. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 с.
19. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с.
20. Методические рекомендации по практическому использованию образовательных антидопинговых программ в общеобразовательных организациях Смоленской области. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2019. – 20с.
21. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
22. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Другое Reshenie, 2015. - 449 с.
23. Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016. - 232 с.
24. Эй, Джей Джейкобс До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Эй Джей Джейкобс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 826 с.
25. Якуба, Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. - М.: Питер, 2016. - 272 с.
26. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 2007, №2 с. 74.