



## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни школьников» содержит 55 страниц текстового документа, 41 использованных источников, 2 таблицы, 10 рисунков, 13 страниц приложений.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ШКОЛЬНИКИ, ФГОС ООО.

С каждым годом возрастает количество учащихся, которые согласно состоянию здоровья, относятся к специальной медицинской группе. Это зависит не только от проблем экологии, но и от отсутствия должной просветительской работы с детьми и молодежью, связанной с формированием представлений о здоровом образе жизни. В этом контексте представляется актуальным анализ и разработка системы педагогических условий в образовательной организации, способствующих формированию основ здорового образа жизни школьников.

Цель исследования – охарактеризовать педагогические условия формирования основ здорового образа жизни старших школьников.

Объект исследования – здоровый образ жизни школьников.

Предмет исследования – педагогические условия формирования основ здорового образа жизни старших школьников.

В ходе исследования раскрыта сущность здорового образа жизни; выявлены особенности формирования основ здорового образа жизни старших школьников; проанализирована работа школы по созданию педагогических условий для формирования основ здорового образа жизни у старших школьников на примере Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 23 с углубленным изучением отдельных предметов» (г. Красноярск; разработаны методические рекомендации по совершенствованию педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старших школьников в образовательных организациях.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы формирования основ здорового образа жизни школьников.....	7
1.1 Сущность здорового образа жизни.....	7
1.2 Особенности формирования основ здорового образа жизни старших школьников .....	12
2 Реализация педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старших школьников.....	17
2.1 Анализ работы школы по созданию педагогических условий для формирования основ здорового образа жизни старших школьников (на примере МАОУ «Средняя школа № 23 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Красноярск).....	17
2.2 Методические рекомендации по совершенствованию педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старших школьников в образовательных организациях .....	28
Заключение .....	36
Список использованных источников .....	38
Приложение А – Д.....	43-55

## ВВЕДЕНИЕ

Жизнь и здоровье граждан – одна из главных ценностей нашего государства, что обозначено в статье 41 Конституции РФ: каждый гражданин России имеет право на охрану здоровья [12]. В связи с этим в современном обществе проблема становления и сохранения здоровья подрастающего поколения одна из важнейших. Перед государственными структурами поставлены конкретные задачи по обеспечению условий содействия сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи. Об этом свидетельствуют государственные документы. Так, в статье 51 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» установлено: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников» [31]. В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования у обучающихся должны быть сформированы системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни [30]. Важным этапом на пути формирования основ ЗОЖ стало принятие Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в котором отмечается, что формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на создание условий для ведения здорового образа жизни [32].

Большое количество научно-методической литературы (В. И. Бондин [6], Г. Н. Гребенюк [7], М. Ю. Дерюгина [8], А. Е. Завьялов [9], В. С. Кузнецов [13] и др.) обращается к раскрытию сущности здорового образа жизни, условий и моделей его формирования. О важности формирования основ здорового образа жизни свидетельствуют работы М. И. Балаева [4], С. В. Окуловой [18], Н. В. Поповой [24], Т. М. Турсумбековой [29], А. Ш. Рустамова [26], А. Р. Хайдук [36], О. В. Шиняевой [39] и др.) Авторы отмечают ухудшение здоровья обучающихся в сравнении с их сверстниками предыдущих

поколений, что обусловлено низкой физической активностью, доступностью сладостей и фастфуда, количеством вредных привычек.

Особый акцент исследователей (Ю. О. Панкова [20], Л. В. Петрова [22], А. Ш. Рустамов [26], И. В. Тарасова [28] и др.) сегодня сделан на формировании основ здорового образа жизни старших школьников, что продиктовано современной социокультурной ситуацией.

В связи с этим актуальность выбора темы исследования «Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни старших школьников» не вызывает сомнений

Цель исследования – охарактеризовать педагогические условия формирования основ здорового образа жизни старших школьников.

Объект исследования – здоровый образ жизни школьников.

Предмет исследования – педагогические условия формирования основ здорового образа жизни старших школьников.

Задачи исследования:

- раскрыть сущность здорового образа жизни;
- выявить особенности формирования основ здорового образа жизни старших школьников;
- проанализировать работу школы по созданию педагогических условий для формирования основ здорового образа жизни у старших школьников;
- разработать методические рекомендации по совершенствованию педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старших школьников в образовательных организациях.

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы по теме исследования, анкетирование, методы математической статистики, обобщение, систематизация.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 23 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Красноярск, ул. Парашютная, д.8,.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная система педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старших школьников поможет эффективно организовать работу по в этом направлении.

Апробация и внедрение результатов исследования: основные положения и выводы выпускной квалификационной работы представлена на внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты», также по итогам работы подготовлена публикация на всероссийском образовательном портале Ифоурок

Структура работы. В соответствии с поставленными задачами, структура работы включает введение, две главы, заключение и библиографический список источников.

# **Глава 1 Теоретические основы формирования основ здорового образа жизни школьников**

## **1.1 Сущность здорового образа жизни**

Все чаще на государственном уровне затрагивается проблема изменения представлений о здоровом образе жизни. С каждым годом возрастает количество учащихся, которые согласно состоянию здоровья, относятся к специальной медицинской группе. Это зависит не только от проблем экологии, но и от отсутствия должной просветительской работы с населением, связанной с формированием представлений о здоровом образе жизни.

Жизнь и здоровье граждан – одна из главных ценностей нашего государства. Статья 41 Конституции РФ провозглашает, что каждый гражданин России имеет право на охрану здоровья [12]. Ценность здоровья подчеркивается в других нормативно-правовых актах, таких как ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [32]. Особое внимание в нашей стране уделяется здоровью подрастающего поколения. В Законе «Об образовании в Российской Федерации» этому вопросу посвящена статья 41 [31].

Для того, чтобы на долгие годы сохранить здоровье и активность, необходимо придерживаться здорового образа жизни. Рассмотрим определения данного понятия.

Как указывает в своем исследовании А. В. Казакевич, здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск инфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска [11].

Г. А. Хакимова, Г. Н. Гребенюк определяют здоровый образ жизни как отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья [7].

М. М. Шарипов представляет следующее определение: здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека [38].

В соответствии с определением А. Е. Завьялова здоровый образ жизни – это комплексное понятие, в которое входит ряд обязательных компонентов: правильное питание, физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, воздержание от вредных привычек, управление своим психологическим состоянием и т.д. [9]. Данное определение наиболее отвечает целям исследования.

В первую очередь, здоровый образ жизни связывают с занятиями спортом и сбалансированным питанием. Но это не только чисто физические правила и условия жизни, которые необходимо знать и соблюдать. Здоровый образ жизни – это своего рода философия, мировоззрение, которое человек принимает как свой внутренний кодекс поведения и в соответствии с которым он выстраивает свою жизнь. Для тех, кто принял для себя мировоззрение здорового образа жизни, нет необходимости постоянно сверяться с какими-либо правилами. Такой человек внутренне понимает, что ему необходимо для продуктивной и здоровой жизни, и выбирает для себя наиболее здоровое и полезное поведение во всех жизненных ситуациях.

Далее мы рассмотрим основные компоненты, выделенные М.М. Шариповым из которых складывается система здорового образа жизни: физическая активность, режим дня, психологическое здоровье, режим питания [38].

Регулярная физическая активность - одна из самых важных вещей, которые люди могут сделать для улучшения своего здоровья. Больше движения, меньше неподвижности – такое правило приносит огромную пользу всем, независимо от возраста, пола или текущего уровня физической подготовки [36].

Особенно важное значение имеет двигательная активность в детском и старшем школьном возрасте. Это зависит от возраста ребенка и варьируется от



средней активности в течение всего дня для детей дошкольного возраста (в возрасте от 3 до 6 лет) до высокой активности в течение 60 минут или более для детей школьного возраста (в возрасте от 7 до 17 лет).

Есть три вида физической активности, которые должны включаться в программу физических упражнений для старших школьников на каждую неделю:

1. Аэробная активность.
2. Развитие силовых качеств.
3. Укрепление костей.

Более подробно эти виды физической активности представлены в Приложении 2.

Следующий аспект здорового образа жизни – это правильное, сбалансированное по составу и умеренное по объему питание. Известно, что ожирение, переизбыток, злоупотребление вредными продуктами в настоящее время распространены среди старших школьников. Вред, наносимый нарушениями в питании, может быть весьма существенным и проявляться не сразу, а в долгосрочной перспективе [38].

Пища – единственный источник энергии для человека. В дополнение к энергии в виде углеводов, жиров и белков, она также содержит необходимые вещества для осуществления важных биологических процессов - витамины и минералы. Разнообразная диета может обеспечить 100% всех необходимых веществ. Питание должно включать в себя широкий спектр питательных веществ в различных комбинациях. Только в этом случае еда станет хорошим источником как энергии, так и витаминов и минералов [11].

Однако в повседневной жизни старшие школьники все чаще прибегают к употреблению фаст-фуда. Эта еда богата «быстрыми» углеводами, но лишена многих витаминов и минералов. Правильное питание старших школьников имеет решающее значение и для поддержания их роста и развития, и для достижения оптимальных результатов в учебе и в спорте. Очень важно

сбалансировать расход энергии с потреблением энергии, чтобы предотвратить дефицит или избыток энергии.

Анализ питания проводится с использованием различных показателей, таких как количество потребляемой энергии, количество углеводов, белков и жиров, а также количество необходимых витаминов и минералов (см. Приложение3).

Режим дня также является важнейшим компонентом здорового образа жизни. Ни один график здорового образа жизни не может включать в себя возможность лечь спать после полуночи и просыпаться в 2 часа дня по выходным. Соблюдение правильного режима труда и отдыха требует системного подхода к распределению времени. Рациональная модель работы и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления. Другими словами, сон должен быть полноценным (8-9 часов для старшего школьника), а отдых должен быть активным [13].

Здоровый образ жизни и вредные привычки – принципиально несовместимые понятия. Курение, алкогольные напитки, пристрастие к нездоровой пище (соленая пища, чипсы, сладости, газированные напитки) – все это разрушает здоровье. Здоровая и сознательная жизнь предполагает избегание вышеперечисленных «удовольствий» в пользу более здоровых вариантов. Отказ от вредных привычек является ключевым моментом для всех фундаментальных изменений в здоровом образе жизни. Разъяснения о вреде вредных привычек для растущего организма не должны строиться на запугивании или простых, ничем не аргументированных запретах. Современные старшие школьники обладают достаточным уровнем знаний, чтобы понять четкие, научно аргументированные объяснения [9].

В перечень факторов, способствующих укреплению здоровья, обязательно входят процедуры по укреплению организма и иммунной системы. Улучшение иммунного статуса – сложный процесс, требующий поэтапных и терпеливых шагов. Укрепить организм можно с помощью растительных

добавок, повышающих защитную систему организма (элеутерококк, настойка женьшеня), домашних фитопрепаратов, а также с помощью контрастных процедур. Не обязательно купаться в проруби и обливаться холодной водой. Для начала идеально подойдет обычный контрастный душ: при этом разница температур на начальном этапе может быть минимальной. Контрастная терапия повышает иммунный статус, укрепляет сосудистую систему, ускоряет обмен веществ, стимулирует вегетативную нервную систему, повышает уровень энергии.

Важный компонент здорового образа жизни – это психическое здоровье. Старшие школьники, должны привыкать следить за состоянием своей психики и нервной системы. Волнение, стресс, напряжение, раздражительность являются прямыми причинами соматических заболеваний. Длительное состояние стресса может привести к депрессии, которая особенно опасна в старшем школьном возрасте [17].

Тревожное, нервное состояние негативно влияет на физиологические процессы и способствует патологическим изменениям в тканевых и клеточных структурах организма. Старшие школьники недостаточно стабильны психически, чтобы самостоятельно справляться с нервными перегрузками. Это опасно для их здоровья и жизни.

В идеале все элементы здорового образа жизни должны быть неразрозненными правилами и условиями, а единой системой правильной и осмысленной жизни, когда человек создает сам для себя наиболее оптимальные и благоприятные условия. Поэтому понимание здорового образа жизни, как личной жизненной философии чрезвычайно важно для старших школьников. Когда юноша или девушка исповедует такую философию, то можно гарантировать отсутствие влечения к алкоголю, наркотиками, игромании и другим деструктивным практикам. Человек, следующий принципам здорового образа жизни, не станет общаться с асоциальными личностями и группами. Поэтому воспитание у старших школьников приверженности к принципам

здорового образа жизни может считаться важным фактором их дальнейшей жизненной успешности.

Таким образом, в своем исследовании будем опираться на определение Г. А. Хакимовой и Г. Н. Гребенюк, которые под здоровым образом жизни понимают отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

## **1. 2 Особенности формирования основ здорового образа жизни старших школьников**

Сегодня важно делать акцент на формировании основ здорового образа жизни разных категорий обучающихся в зависимости от их возраста. Это обусловлено тем, что работа в этом направлении должна учитывать возрастные особенности обучающихся. В нашем выпускном исследовании акцент сделан на формировании основ здорового образа жизни старших школьников, что продиктовано тем, что именно в этом возрасте закладываются ценностные основы жизни, как части мировоззрения.

В Российской Федерации курс основного общего образования составляет 11 лет, учащиеся старших классов имеют возраст 15 - 17 лет (девяти- и десятиклассники), а также 18 лет (учащиеся 11 классов) (классификация М. Е. Хилько) [7].

Рассмотрим далее, какие возрастные особенности старших школьников необходимо учитывать при формировании принципов здорового образа жизни и каким образом.

Первоначально остановимся на том, что учитывая психологические особенности детей, необходимо опираться на возрастную периодизацию развития детей. В нашей работе мы будем опираться на периодизацию развития ребёнка от рождения до 17 лет, которую разработал советский психолог Д. Б.

Эльконин (см. Приложение 6) [40]. Она считается общепринятой в российской возрастной психологии.

Рассмотрим, каковы особенности старшего школьного возраста. Этот возраст приходится на 15 - 18 лет. Данный период называют периодом ранней юности. Старший школьный возраст, отмеченный наступлением зрелости и первыми физическими изменениями, свидетельствующими о биологическом созревании индивида, колеблется от 12 лет до 14 или 15. За ним наступает старший школьный возраст, который длится от 15 лет до 19 или 20 и обычно подразумевает постепенно возрастающее вступление во взрослую жизнь, сопровождающееся появлением психических и эмоциональных характеристик, которые она влечет за собой [1].

Социальное созревание начинает происходить на этом этапе, когда старший школьник «тестирует» различные модели принадлежности и общности, часто организованные в группы, которые обеспечивают чувство общности. С другой стороны, вступление во взрослую жизнь ознаменует отказ от этих групп и принятие модели жизни, гораздо в большей степени отмеченной индивидуальными желаниями [15].

В старшем школьном возрасте личность еще достаточно пластична, чтобы при помощи умелого взаимодействия внедрить в сознание подрастающего человека правильные, конструктивные идеи [39]. Если взрослого, самостоятельного человека довольно трудно заставить выполнять принципы здорового образа жизни, то старший школьник, личность которого находится в стадии формирования, вполне может воспринять их как жизненное руководство. Главное, чтобы данное взаимодействие со старшим школьником не свелось к формальным поучениям, а было организовано как уважительное, партнерское сотрудничество.

Следует также принимать во внимание и существенную зависимость старшего школьника от групповой идентичности [39]. Данное качество личности следует использовать для их вовлечения в социально

конструктивные группы, в такие общности, которые являются носителями позитивных жизненных ценностей.

Эмоционально-волевая сфера старших школьников также претерпевает существенные изменения. Данный возраст – ключевой этап в формировании зрелой эмоциональности и волевых качеств, но в то же время это обычно трудный и бурный этап. И хотя трудно суммировать возможные проблемы, которые сопровождают это, в целом от старших школьников ожидается более «взрослое», чем у ребенка, управление своими эмоциями. Это получается не сразу и не у всех, что приводит к раздражительности, необоснованным претензиям к родителям и окружающим, конфликтности, застенчивости и неуверенности. Иногда старшие школьники проявляют необоснованный энтузиазм и восторженность, а иногда, напротив, склонны к грусти и депрессиям [14].

Также известно, что высокая доступность технологий XXI века (Интернет, смартфоны и т.д.) для данного возраста может стать фактором риска, если их не направить должным образом. Зависимость от социальных сетей или видеоигр, изоляция, кибербуллинг, общение с незнакомыми людьми, не говоря уже о преступности в социальных сетях, – вот некоторые из недостатков, которые часто возникают при неизбирательном использовании этого типа цифровых инструментов. Зависимость современного старшего школьника от таких гаджетов порой становится настоящей физической, психологической или социальной проблемой [14]. И это также определяют важность целенаправленной работы по формированию основ здорового образа жизни именно у той возрастной группы.

Здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья старших школьников.

Г. В. Хухлаев отмечает, что работа по формированию здорового образа жизни в общеобразовательном учреждении должна вестись в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики, представленные на рисунке 1 [37].

Принципы здоровьесберегающей педагогики:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принцип не нанесения вреда</li> <li>- Принцип приоритета действительной заботы о здоровье учащихся и педагогов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принцип триединого представления о здоровье</li> <li>- Принцип субъект – субъективного взаимодействия педагога с учащимися</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье</li> <li>- Принцип контроля за результатами</li> </ul>

Рисунок 1 – Принципы здоровьесберегающей педагогики

В работе педагога должны учитываться школьные факторы, негативно воздействующие на здоровье старших школьников представленные на рисунке 2.

#### Негативные факторы воздействующие на старших школьников

- Несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
- Перегруженные учебные программы, несовершенство учебных программ и общеобразовательных технологий, а также интенсификация учебного процесса;
- Недостаток двигательной активности;
- Недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья и здорового образа жизни;-
- Низкий уровень культуры здоровья старших школьников, их неграмотность в вопросах здоровья;
- Неблагополучное состояние здоровья педагогов.

Рисунок 2 – Негативные факторы воздействующие на старших школьников

В своих исследования Л. В. Петрова отмечает, что «формирование у старшего школьника стремления к здоровому образу жизни, можно выделить

взаимосвязь с воспитанием личности и социализацией. Важной ролью является комплекс условий и факторов не только в семье и государстве, но и в образовательном учреждении. Не менее важными являются окружающая для индивида общественная среда и культура в целом» [22, 23].

Большое влияние на формирование основ здорового образа жизни старших школьников имеет семья: образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. В этом возрасте важен пример родителей, их образ жизни, отношение к здоровью в семье. Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни. Помочь родителям в этом - задача педагога [39]. Когда речь идет о формировании основ здорового образа жизни старших школьников «целесообразно отдать предпочтение технологии сотрудничества в сочетании с технологией свободного выбора» [19, 20].

Таким образом, старший школьный возраст – это сложный, кризисный период в жизни человека, когда происходит совершенствование всех компонентов его личности, а также его физическое созревание. Этот возрастной период является оптимальным для формирования основных принципов здорового образа жизни. Формируемые в старшем школьном возрасте представления о здоровом образе жизни становятся осознанными и в будущем составят часть его мировоззрения.



## **2 Реализация педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старших школьников**

### **2.1 Анализ работы школы по созданию педагогических условий для формирования основ здорового образа жизни старших школьников (на примере МАОУ «Средняя школа № 23»)**

В современных школах существуют несколько основных направлений формирования здорового образа жизни у старших школьников. Рассмотрим, как они реализуются в рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования [30].

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования в качестве одной из основных характеристик выпускника обозначено «осознанное выполнение правил здорового образа жизни, безопасного для человека. Обозначено также, что формирование ценности здорового и безопасного образа жизни должно стать личностным результатом освоения основной образовательной программы. Кроме того, здоровый образ жизни является планируемым результатом обучения в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» [30].

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации», ст.41, п. 2 определено следующее: «организация охраны здоровья обучающихся в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями» [31]. Далее в п. 4 указано: «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся» [31].

В связи с этим в каждой образовательной организации должны быть созданы педагогические условия для формирования основ здорового образа жизни. Эти условия должны касаться как обучающихся, так и их родителей и педагогов.

Рассмотрим, каковы педагогические условия, способные воздействовать

на формирование у старших школьников основ здорового образа жизни как мировоззрения. Факторы воспитания рассмотрены в работе Ю.К. Бабанского. По классификации ученого, такие факторы могут быть внешними и внутренними, управляемыми и неуправляемыми [3].

Понятие «условия», в соответствии с трактовкой словаря, может иметь три основных значения («Словарь русского языка С.И. Ожегова»). Условия могут служить характеристикой [18]:

- 1) обстановки, где что-либо происходит;
- 2) обстоятельств, от которых что-либо зависит;
- 3) определенных правил.

Для целей нашего исследования нам необходимо выявить, каковы педагогические условия формирования здорового образа жизни в современной школе.

По мнению Н.В. Ипполитовой, сущность понятия «педагогические условия» - это взаимосвязь и взаимное влияние причин и обстоятельств, влияющая на то, как учащиеся обучаются и развиваются, какие личностные свойства, знания, умения и навыки они приобретают в школе [10].

В соответствии с классификацией Н. В. Ипполитовой, педагогические условия могут быть поделены на группы в зависимости от различных критериев [10].

В соответствии с характером воздействия: объективные и субъективные; в соответствии с объектом воздействия: общие и специфические и т.д.

По мнению Н. М. Яковлевой, педагогические условия являются совокупностью всех мер педагогического воздействия на обучающихся [41]:

В своем исследовании мы предлагаем анализ педагогических условий по формированию основ здорового образа жизни школьников, созданных в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 23 с углубленным изучением отдельных предметов» (г. Красноярск). Формирование основ здорового образа жизни школьников в этой

образовательной организации осуществляется как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Проблема здорового образа жизни, так или иначе, затрагивается в рамках всех учебных предметов отраженных в таблице 1.

Таблица 1 – Формирование основ здорового образа жизни на учебных предметах

Предмет	ЗОЖ
Математика	Решение задач, связанных с тематикой здоровья
Литература	Чтение произведений, тематика которых отражает важность формирования ЗОЖ
Биология	Осуждаются проблемы сохранения ухудшения и укрепления здоровья живого организма, состояние органов и систем органов и всего организма в целом. Профилактика лечение заболеваний и выявление причины заболеваний.
История	Рассказы о выдающихся людей чемпионов в ранние времена и до настоящего времени(тема «Олимпийские игры древности», «ГТО в СССР» и др.); Сравнение здоровья поколений человека.
География	Обсуждение тем «Досуг в разное время года» (тема «Земля – планета Солнечной системы), «Зависимость здоровья от региона проживания» (при работе с картами и атласами), «Экология региона» (при работе с картами и атласами), «Собираем чемодан» (тема урока «Климат» и др.

Конечно же особое место в формировании основ здорового образа жизни занимает предмет «физическая культура», который обладает в этом контексте мощным потенциалом. В образовательной организации на системной основе

проводятся спортивные мероприятия: спортивный праздник, посвященный Дню России; весенний юнармейский турнир по волейболу центра «Патриот», турниры по разным видам спорта; участие в традиционной легкоатлетической эстафете, посвященной празднованию Дня Победы в Великой Отечественной войне и многие другие.

Спортивный зал школы оснащен современным спортивным оборудованием:

- лыжный инвентарь;
- оборудование для занятий легкой атлетикой (гимнастический козел, мячи для различных видов спорта, шведская стенка, турники, скакалки),
- спортивные тренажеры (беговая дорожка, силовой тренажер, велотренажер и др.);
- настольный теннис.

Помимо спортивного зала при школе имеется летняя спортивная площадка, а также в школе много лет работают секции баскетбола и легкой атлетики.

В школе инициировано проведение так называемых пятиминуток, которые вызывают большой интерес у обучающихся – беседы на темы о здоровом образе жизни, например, «Я – то, что я ем», «Мой завтрак», «Мой домашний фитнес», «Компьютер + Здоровье», «Есть ли у меня вредная привычка» и др. Школьники получают теоретические знания и анализируют ситуации применительно к условиям своей жизни в большом городе. Школьники учатся составлять рацион питания с учетом своих потребностей и предпочтений, составлять комплекс физических упражнений; учатся предвидеть проблемы со здоровьем (что будет, если не есть горячей пищи, насколько вреден для желудка лимонад, чем страшна гиподинамия и др.)

Широкие возможности для формирования основ здорового образа жизни предоставляет внеурочная деятельность.

При проведении классных часов со школьниками проводятся беседы на темы: «Вредные привычки и их влияние на организм», «Будьте здоровы»,

«Заповеди леса», «Природа края и мое здоровье», «Воздух моего города», «Спортивные площадки моего района» и т. д. Ученики учатся рассуждать о потенциальных проблемах здоровья. В ходе этих мероприятий формируется бережное отношение своему здоровью и здоровью окружающих.

В рамках исследовательской деятельности (в основном при работе над групповыми проектами) обучающиеся школы исследуют экологические особенности города Красноярска и Красноярского края, которые могут нести вред здоровью и имеющиеся проблемы: последствия разлива нефтепродуктов из проходящих речных судов, загрязнение воздуха, отсутствие или недостаток спортивных площадок и стадионов в городе и др.

В разные времена года проводятся экскурсии в зеленые зоны г.Красноярска, на предприятия города, в фитнесцентры, спортивные комплексы и др.

Старшеклассники, сознавая важность здорового образа жизни, активно задействованы в акциях: «Очистим лес от мусора», «Чистый дворик», «Мусор имеет свой дом», «Мы за здоровый образ жизни», «Береги здоровье смолоду», «Нет – наркотикам», «Нет – курению», «Нет – СПИДу», и др.

Проанализировав планы воспитательной работы в Средней школе № 23, мы увидели, что значимое место в формировании здорового образа жизни учащихся занимает повышение педагогической компетентности родителей, путем классных часов и лекций, а ведь это важное педагогическое условие при котором данная работа будет результативной. Родителям планируется прочесть лекции на темы: «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Спорт в семье». Классные часы помимо теоретического материала включают индивидуальные рекомендации по физическому воспитанию старших школьников.

В результате родители должны четко понять и привить детям знания о том, что такое здоровье и способы его сохранения. Интересен опыт проведения различных бесед о пользе сна, о правильном распорядке дня, о рационализации процессов сна и отдыха, правила личной гигиены и другое. К данной работе

подключен и психолог. Параллельно с педагогами он в течение года проводит занятия, направленные на укрепление психологического здоровья ребенка. Взаимодействие с различными специалистами в рассматриваемом нами вопросе является условием эффективности реализуемой работы.

Школа тесно сотрудничает со специалистами разных областей, чье мнение для детей старшего школьного возраста значимо. Результативным в данном направлении педагогический коллектив школы считает организацию круглых столов, где старшие школьники имели возможность задать интересующие вопросы и получить на них квалифицированные ответы.

На школьном сайте родители и школьники могут найти различные рекомендации, в том числе по профилактике близорукости, сколиоза. Описана роль горячего питания в сохранении здоровья старших школьников. Имеется информация о возможностях сдачи всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Возможность поддерживать постоянную связь с родителями по данному вопросу и снабжение их актуальными рекомендациями через современную платформу также можно считать педагогическим условием.

Не забывают в школе и о «культуре общения» старшего школьника с компьютером. Воспитание ее на современном этапе развития общества также является условием для формирования здорового образа жизни старших школьников и реализуется через беседы с родителями и детьми. Создаются памятки, которые призваны наглядно и доступно, рассказать о компьютерной «гигиене».

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 [14].

Таким образом, можно констатировать, что формирование здорового образа жизни старших школьников в образовательной организации включает в себя четыре составляющих:

- 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, а, следовательно, и на образ жизни человека;

- «Обучение здоровью». Здоровье учащихся непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению;

- 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;

- обсуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления [7].

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информирования 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 этой связи не подчеркнуть

главный вопрос: никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит [7].

Чтобы выяснить, каковы педагогические условия формирования основ здорового образа жизни на практике существуют в современной школе, нами был проведен опрос учащихся и преподавательского состава. Опрос проводился с помощью анкеты. Анкета исследования разработана С. В. Окуловой и С. В. Першиной [18] представлена в Приложении 4.

Далее в работе представлены результаты анкетирования педагогов и обучающихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 23 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Красноярск, ул. Парашютная, д.8,. Анкетирование проведено автором работы для выявления особенностей педагогических условий по формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов.

Выборка исследования составила 204 обучающихся старших классов (9А, 9Б, 9В, 10А, 10Б, 11А, 11Б) в возрасте от 14 до 18 лет. Анкетирование проводилось анонимно. Анкета составлена С. В. Окуловой, С. В. Першиной [18]. Цель исследования: изучить, как оценивают педагогические условия формирования здорового образа жизни учащиеся старших классов.

В соответствии с полученными данными, в опросе приняли участие 105 мальчиков и 99 девочек. Возраст участников составил: 14 лет – 8 человек, 15 лет – 70 человек, 16 лет – 61 человек, 17 лет – 35 человек, 18 лет – 26 человек. Половозрастная структура опрошенных представлена на рисунке 3.



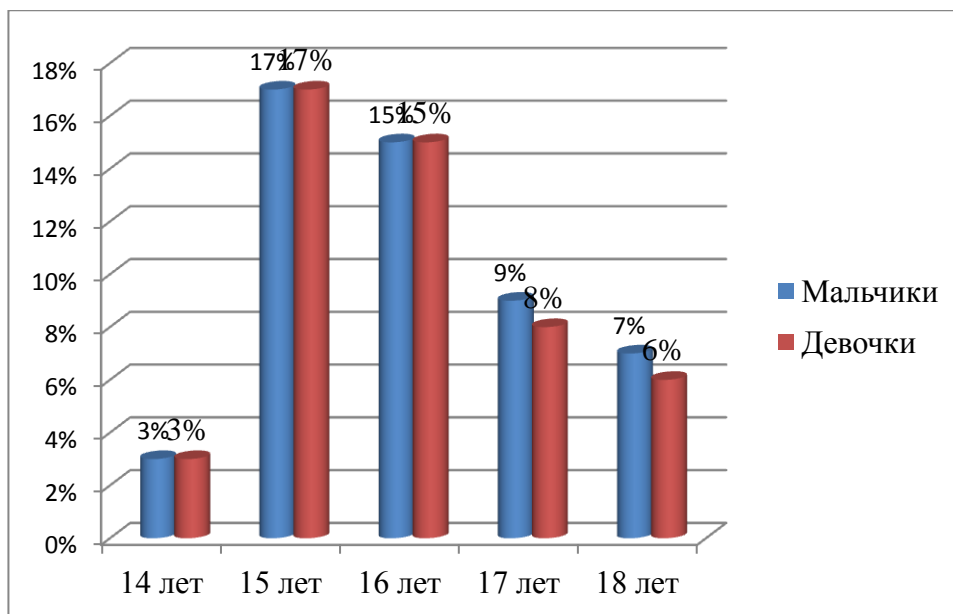


Рисунок 3 – Половозрастная структура опрошенных  
 Результаты опроса представлены на рисунках 4, 5, 6, 7, 8.

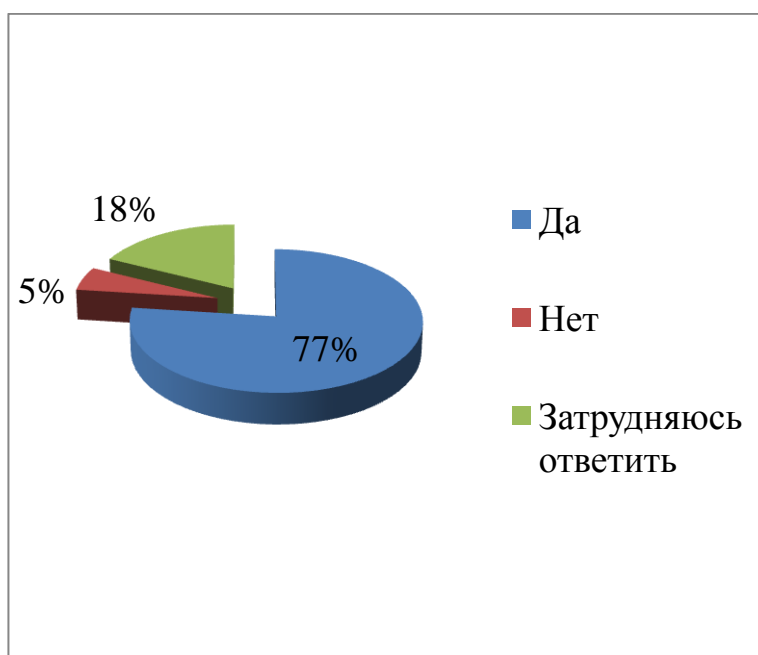


Рисунок 4 - Информированность старших школьников о здоровом образе жизни

Ответ на вопрос, знают ли школьники, что такое здоровый образ жизни, дал неожиданные результаты – выяснилось, что значительная часть школьников не имеет о здоровом образе жизни должного представления. 157 участников ответили «знаем», 11 участников – «не знаем», 36 затруднились ответить.

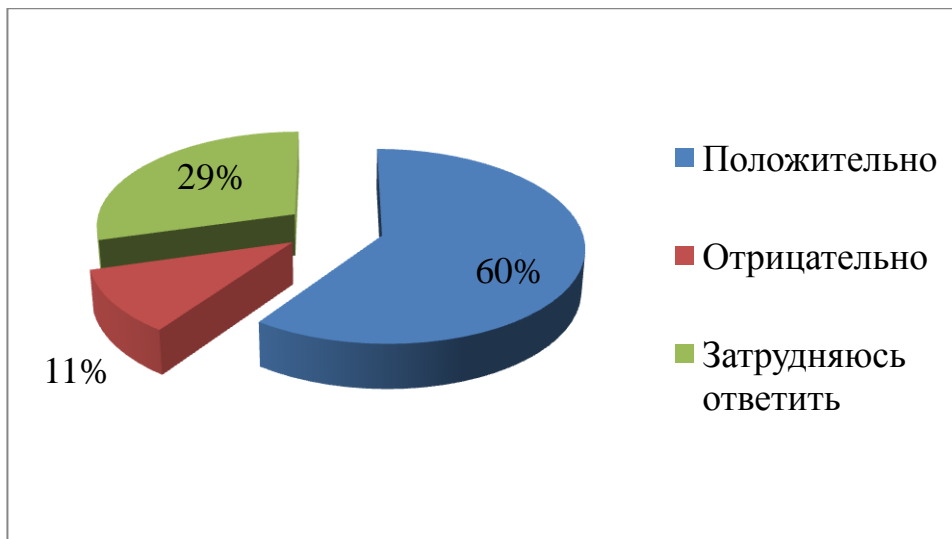


Рисунок 5 – Отношение респондентов к здоровому образу жизни

Отношение к здоровому образу жизни у большинства старших школьников положительное (122 человека). 22 человека относятся к здоровому образу жизни отрицательно, и 60 затруднились с ответом. Такая структура ответов, видимо, связана с низкой информированностью старших школьников.

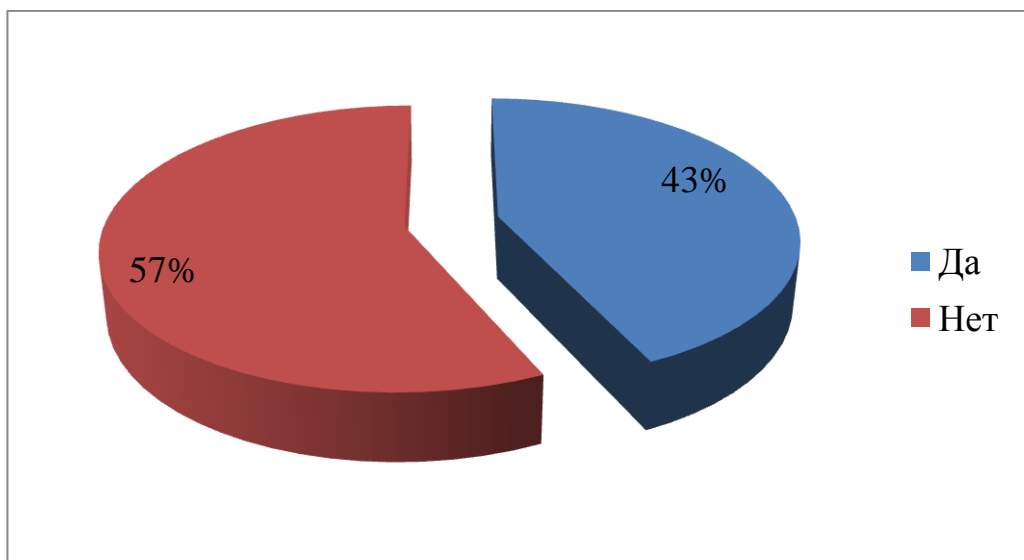


Рисунок 6 – Практика здорового образа жизни в повседневной жизни

Далее учащимся был задан вопрос, практикуют ли они здоровый образ жизни в своей повседневной жизни. 88 участников ответили утвердительно, 116 – отрицательно.

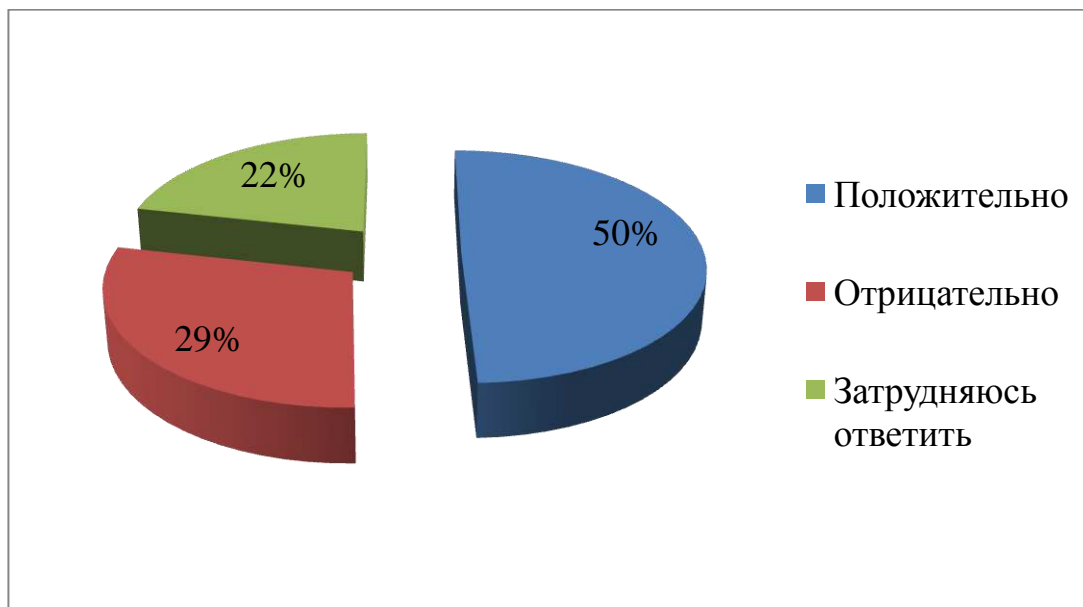


Рисунок 7 – Отношение к просветительской работе, которую школа ведет по формированию основ здорового образа жизни

Отношение к просветительской работе, которую школа ведет по формированию основ здорового образа жизни, у 101 старшего школьника положительное, у 59 – отрицательное, 44 затруднились ответить.

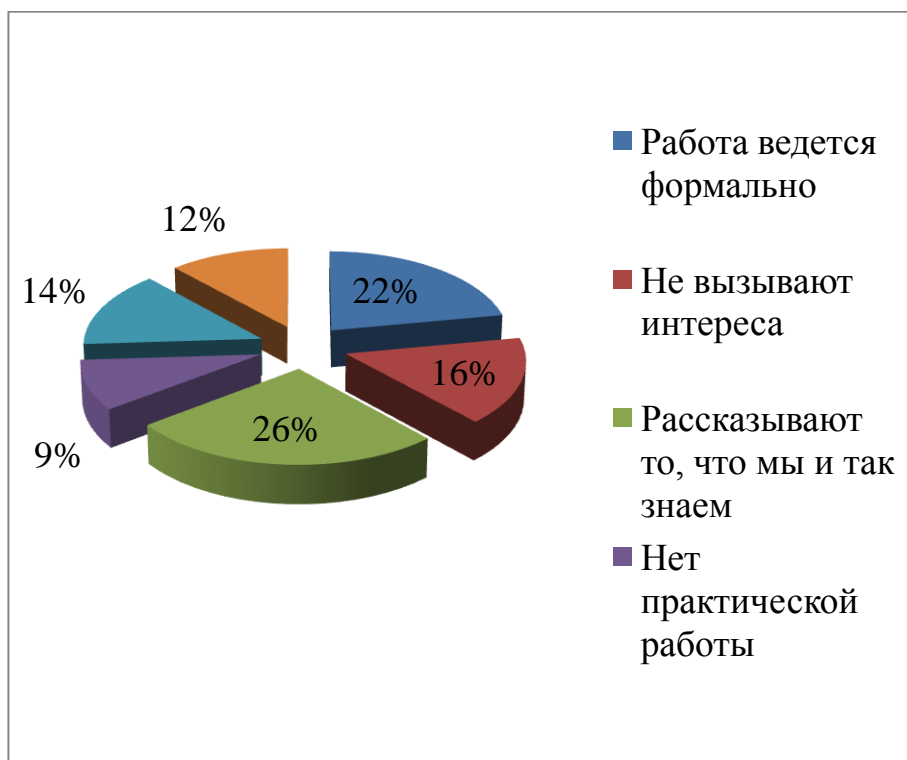


Рисунок 8 – Недостатки в работе школы по формированию основ здорового образа жизни

Результаты открытого вопроса – следующие. По мнению учащихся, в работе школы по формированию основ здорового образа жизни имеются следующие недостатки:

Работа ведется формально – 45 человек;

Не вызывают интереса – 33 человек;

Рассказывают то, что мы и так знаем – 54 человек;

Нет практической работы – 19 человек;

Не нравится форма работы – 29 человек;

Нет наглядных материалов, фильмов – 24 человек.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что, чем старше становятся учащиеся, тем больше они начинают понимать ценности здорового образа жизни и применять их в своей повседневной практике.

Таким образом, в ходе исследования, мы выяснили, что педагогические условия – это совокупность мер, направленных на повышение эффективности педагогической деятельности. Анализ педагогических условий МАОУ «Средняя школа № 23 с углубленным изучением отдельных предметов» показывает, что работа школы по формированию основ здорового образа жизни у старших школьников приносит определенные результаты, но не может считаться в полной мере эффективной. В соответствии с результатами исследования, далее мы представим авторскую разработку системы педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старших школьников.

## **2. 2 Разработка системы педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старших школьников в образовательных организациях**

Как отмечают исследователи «необходимо в образовательных учреждениях, где приоритетом является учебная деятельность и процесс

воспитания, формировать у школьников здоровый образ жизни, определяя и реализуя поставленные цели, которые в дальнейшем создадут новые предпосылки к развитию здоровья и формированию здорового образа жизни нашего общества)» [22, 23]

Анализ научно-педагогической и методической литературы (Н.В.Бирюкова [5] Г.Н.Гребенюк [7] М.Ю.Дерюгина [8] А.Г.Носов [16] С.В.Окулова [18] Ю.О. Панкова [20] Л.В.Петрова [22] А.Ш.Рустамов [27] Т.М.Турсунбекова[29] Г.В.Финашина [34] О.В.Шиняева [39]) по организации пропаганды здорового образа жизни и формирования основ здорового образа жизни позволил нам разработать методические рекомендации. Работа по формированию основ здорового образа жизни должна строиться на системной основе и объединять педагогов, обучающихся и их родителей. Эта работа должна быть построена на принципиальной основе, представленной на рисунке 9.

#### Принципы построения работы по формированию основ ЗОЖ

- Принцип природосообразности: воспитание личности с учетом имеющегося потенциала, на основе закономерностей внутреннего развития, поиска, обнаружения и укрепления внутренних сил;
- Принцип непрерывности процесса развития личности: преемственность между целями, содержанием, формами и методами, характером педагогического взаимодействия, валеологизации педагогического процесса и технологиями развития физической и духовной культуры личности;
- Принцип интеграции непрерывного обучения ЗОЖ с наукой, природой, практической деятельностью человека и общества;
- Принцип личностно-ориентированного характера системы: оздоровление каждого учащегося, индивидуализация содержания, форм, методов и педагогических средств достижения здоровья;
- Принцип целостности процесса развития: охват эмоционально-чувственной, познавательной и волевой сфер личности, в которых общие и специальные знания и умения позволяют осознать ученику преимущества ЗОЖ;
- Принцип самоорганизации и саморазвития: накопление личного опыта самоанализа, самоконтроля, самокоррекции в процессе развития и организации системы педагогической поддержки движения к развитию устойчивых привычек ЗОЖ.

Рисунок 9. Принципы построения работы по формированию основ ЗОЖ [8]

А.Ш. Рустамов предлагает модель формирования у старших школьников представлений о здоровом образе жизни представленная на рисунке 10.

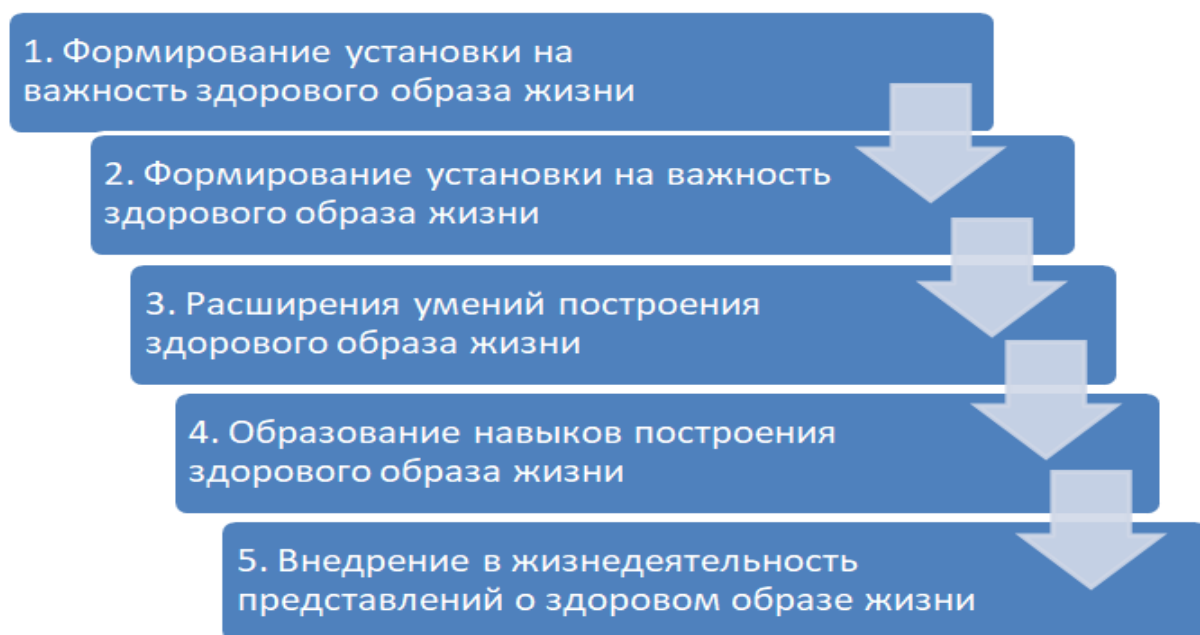


Рисунок 10 – Модель формирования у старших школьников представлений о здоровом образе жизни [26, 27].

Мы считаем, что предлагаемая модель жизнеспособна и может быть использована в практике образовательной организации при формировании основ здорового образа жизни для школьников.

Мы предлагаем продолжить эффективную практику организации и участия старших школьников в спортивной жизни школы, города, края, страны. В этом направлении предлагаем сделать акцент на участие старших школьников в подготовке и сдаче норм ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» получил свое второе рождение в 2014 году благодаря инициативе Президента Российской Федерации В.В. Путина. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преимущества в осуществлении физического воспитания населения. Вовлечение школьников в движение ГТО увеличит количество систематически занимающихся физической культурой и спортом. Все это, несомненно, будет

способствовать не только укреплению здоровья, но и укреплению командного духа обучающихся школы.

Интересной формой привлечения старших школьников к здоровому образу жизни могут быть флеш-мобы. Их проведение можно приурочить к определенным датам (День здоровья, Неделя профилактики зависимости, Международный день борьбы с наркоманией, День Земли и др.), а также в рамках спортивных соревнований.

Интересными могут быть реконструкции на темы, связанные со здоровым образом жизни: «Античные философы о здоровье»; «ГТО в Приенисейской Сибири: как сдавали нормы ГТО в 30-50-е годы XX в.»; «Спортивные события Красноярского края» и др. Историческая реконструкция будет интересной при работе с детьми и молодежью как демократичная, творческая и интерактивная форма пропаганды здорового образа жизни. Традиционно под исторической реконструкцией подразумевается воссоздание события той или иной исторической эпохи. Сегодня движение исторических реконструкций как формы творческого устройства досуга популярно и привлекает внимание средств массовой информации, охватывая все большее числа городов и регионов России.

Пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек может способствовать проектирование обучающимися собственных маршрутов событийного и экологического туризма. Даже если в настоящее время реализация такого маршрута невозможна, знакомство с основами проектирования и получение информации о природных достопримечательностях принесут детям много позитивных эмоций и будут иметь хороший воспитательный эффект. Формирование активной вовлеченности в непосредственную деятельность возможно и в рамках внеурочных мероприятий – таких, как коллективный просмотр соответствующего материала (как подготовленного самими учащимися, так и подобранного преподавателями), с последующими дискуссиями по поводу просмотренного.

Также на сегодняшний день могут привлечь внимание встречи и беседы со специалистами – фитнес-инструкторами по здоровому образу жизни, тренерами, врачами, спортсменами. Мы предлагаем Календарно-тематический план работы в этом направлении, представленный в таблице 2.

Таблица 2 – Календарно-тематический план

Неделя	Тема	Краткое содержание	Приглашенный гость
1	Вводное занятие	Беседа о содержании здорового образа жизни	Фитнес-тренер
2	Регулярные физические упражнения	Беседа о пользе физических упражнений и создание индивидуальных планов тренировок	Учитель физкультуры
3	Здоровый завтрак	Разъяснение важности правильного питания	Диетолог
4	Минимизация потребления сахара	Беседа о вреде сладкого, составление индивидуальных планов питания	Диетолог
5	Правильный отдых	Беседа о режиме дня, составление индивидуальных режимов с учетом рекомендаций	Врач



Неделя	Тема	Краткое содержание	Приглашенный гость
6	Социальные связи	Беседа о значении общения, игра-коммуникативности	Социальный педагог
7	Правильное дыхание	Беседа о роли дыхания. Тренировка правильного дыхания	Врач
8	Соблюдение обычных привычек здорового образа жизни и режима, изменяют жизнь в лучшую сторону	Обоснование необходимости отказа от вредных привычек	Врач
9	Водный баланс в организме	Составление индивидуальных планов потребления жидкости	Диетолог

Проблемы и вопросы, обсуждаемые на таких мероприятиях, с одной стороны, создают проблемную ситуацию, в которой старший школьник может участвовать на равных в обсуждении взрослых проблем со взрослыми людьми. С другой стороны, например, встреча со спортсменом – иллюстрация успеха, который стал следствием практического следования принципам здорового образа жизни. Трансляция положительного жизненного сценария вызывает желание брать пример с такого человека, создает соответствующую мотивацию.

Важная составляющая педагогических условий – информация, позволяющая старшим школьникам ориентироваться в вопросах здорового

образа жизни. В этом направлении важны традиционные (книги, стенды, буклеты, плакаты, памятки и др.) и инновационные формы.

Продолжая поддерживать традиционное информирование школьников, в каждом классном кабинете должен быть оформлен уголок здоровья, где обновляющаяся на постоянной основе информация, будет пропагандировать школьникам ведение здорового образа жизни.

Остановимся подробнее на инновационных формах пропаганды здорового образа жизни, позволяющих формировать здоровьесберегающее мировоззрение старших школьников.

Например, сегодня становится популярно создавать Чат-боты – виртуальные консультанты. Это позволяет передавать информацию в сжатом виде. Чат-бот можно использовать как инструмент автоматического тестирования старших школьников по вопросам правильного питания, физической нагрузки, режима дня и др. Чат-бот в режиме реального времени дает возможность устанавливать контакт с консультантом по тем или иным вопросам здорового образа жизни напрямую. Помимо прямого общения старших школьников с консультантом или педагогом, боты могут работать в режиме сценария: отвечать на часто задаваемые вопросы (можно ли принимать спортивное питание, есть ли риск от интенсивной физической нагрузки и др.).

Сегодня популярны смарт-часы и фитнес-браслеты. Эти гаджеты можно активно использовать в практике формирования основ здорового образа жизни. Их можно использовать как вспомогательный инструмент для осуществления контроля своей физической нагрузки, состояния здоровья.

Интересным может быть при поддержке классного руководителя создание группы в социальных сетях, где старшие школьники смогли бы общаться со спортивными инструкторами, фитнес-тренерами, диетологами, психологами по вопросам организации правильного питания, поддержке организма в здоровой физической форме. Эти контакты позволят, на наш взгляд, научить старшим школьникам правильно относиться к физической

активности, развить привычку к рациональному пищевому поведению, могут помочь в преодолении стрессовых ситуаций.

Таким образом, совершенствование педагогических условий, наполнение их новым содержанием будет способствовать формированию основ здорового образа жизни современных школьников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-педагогической литературы показывает, что на сегодняшний день существует достаточно большое количество трактовок ключевого понятия выпускного исследования. В своей работе мы опирались на определение Г. А. Хакимовой и Г. Н. Гребенюк, которые под здоровым образом жизни понимают отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

Сегодня важно делать акцент на формировании основ здорового образа жизни разных категорий обучающихся в зависимости от их возраста. Это обусловлено тем, что работа в этом направлении должна учитывать возрастные особенности обучающихся. В нашем выпускном исследовании акцент сделан на формировании основ здорового образа жизни старших школьников, что продиктовано тем, что именно в этом возрасте закладываются ценностные основы жизни, как части мировоззрения. Старший школьный возраст – это сложный, кризисный период в жизни человека, когда происходит совершенствование всех компонентов его личности, а также его физическое созревание. Этот возрастной период является оптимальным для формирования основных принципов здорового образа жизни. Формируемые в старшем школьном возрасте представления о здоровом образе жизни становятся осознанными и в будущем составят часть его мировоззрения.

Мы предполагаем, что результативность формирования здорового образа жизни школьников зависит от педагогических условий образовательной организации. В ходе исследования, мы выяснили, что педагогические условия – это совокупность мер, направленных на повышение эффективности педагогической деятельности. Анализ педагогических условий МАОУ «Средняя школа № 23 с углубленным изучением отдельных предметов» показывает, что работа школы по формированию основ здорового образа жизни у старших школьников приносит определенные результаты, но не может

считаться в полной мере эффективной. В соответствии с результатами исследования, далее мы представим авторскую разработку системы педагогических условий формирования основ здорового образа жизни старших школьников. Мы предполагаем, что совершенствование педагогических условий, наполнение их новым содержанием будет способствовать формированию основ здорового образа жизни современных школьников.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская, К. А. Избранные психологические труды. Психология и сознание личности / К.А. Абульханова-Славская . — Москва : Воронеж: МПСИ, 2019. – 622 с.
2. Афонюшкин, О. С. Педагогические условия воспитания здорового образа жизни у молодёжи / О. С. Афонюшкин // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 5 – (60). – С. 51-53
3. Бабанский, Ю. К. Избранные педагогические труды / Ю.К. Бабанский. – Москва : Педагогика, 1989. – 558 с
4. Балаев М.И. Социально-педагогические условия формирования безопасного и здорового образа жизни учеников на современном этапе развития общества / М.И. Балаев, Д.И. Текуева // Грани педагогики безопасности: Материалы седьмой Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – Екатеринбург, 2019. – С. 17-19
5. Бирюкова Н. В. Формирование здоровьесберегающей позиции учащихся как педагогическая проблема / Н. В. Бирюкова, А. С. Фетисов, // [Электронный ресурс] Проблемы современного педагогического образования. 2021. – №70-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdoroviesberegayuschey-pozitsii-uchaschihsya-kak-pedagogicheskaya-problema> (дата обращения: 17.12.2021)
6. Бондин, В. И. Здоровый стиль жизни / В.И. Бондин, Э. В. Мануйленко, О.Н.Толстокора. – Монография. – М.: Мир науки, 2018.– Режим доступа: <http://izd-mn.com/PDF/21MNNPM18.pdf>
7. Гребенюк, Г. Н. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей: Монография / Г. Н. Гребенюк, Г. А. Хакимова. – Нижневартовск: Издательство Нижневарт, 2020. – 175 с.
8. Дерюгина, М. Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни учащихся : специальность 13.00.01. «» : диссертация на соискание

ученой степени кандидата педагогических наук / Дерюгина Мария Юрьевна. - Москва, 2007.- 170 с.

9. Завьялов, А. Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России : специальность 22.00.04 : диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Завьялов Андрей Евгеньевич: Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ.- Москва, 2013.- 129 с.

10. Ипполитова, Н. В. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация / Н. В. Ипполитова // [Электронный ресурс] GeneralandProfessionalEducation. – 2022. –№1. – С. 8 – 14. (дата обращения 01.06.2022).

11. Казакевич, А. В. Современная энциклопедия полезного питания / А. В. Казакеви. – Донецк: БАО. – 2021. – 248 с.

12. Конституция Российской Федерации: в гл 2 ст 41 части 1,2,3. :принята всенародным голосованием 12.12.1993/с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020.

13. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2021. – 480 с.

14. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения : учебник / В. Д. Менделевич. – Москва : МЕДпресс, 2019.

15. Набойченко, Е. С. Психология отклоняющегося поведения подростков : монография / Е. С. Набойченко. – Екатеринбург : Издатель Калинина Г.П., 2019. – 285 с.

16. Носов, А. Г. Бриленок, Н. Б. Педагогические условия становления здорового образа жизни у студентов / А. Г. Носов / Н. Б. Бриленок // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 4-2. – С. 305-310.

17. Обухова, Л. Ф. Детская психология: теория, практика, проблемы / Л. Ф. Обухова. – Москва : Тривола, 2020. – 488 с.

18. Окулова, С. В. Проектная деятельность как инструмент популяризации здорового образа жизни подростков[Электронный ресурс]/ С. В. Окулова, С. В. Першина // ScienceTime. – 2020. – №6 (78). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektnaya-deyatelnost-kak-instrument-populyarizatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-podrostkov> ( дата обращения: 25.10.2021)
19. Панкова, Ю. О. Организационно – педагогические условия успешного формирования ценностной ориентации старших подростков на здоровый образ жизни / Ю. О. Панкова // Научное отражение. – 2016. – № 1 (1). – С. 31-33.
20. Панкова, Ю.О. Особенности отношения старших подростков к здоровому образу жизни / Ю.О. Панкова //Аллея науки. – 2016. – № 3 (3) – С. 127-134.
21. Прокофьева С.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни / С.Г.Прокофьева // Физическая культура и спорт Верхневолжья. – 2017. – № 10. – С. 65-67.
22. Петрова, Л. В. Воспитание у старших школьников стремления к здоровому образу жизни / Л. В. Петрова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 4. – С. 86-89.
23. Петрова, Л. В. Здоровый образ жизни семьи психолога - педагогическое условие в формировании ценности здоровья у старших школьников / Л.В. Петрова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-4. – С. 157 - 160.
24. Попова Н.В. Организационно-педагогические условия применения средств и методов физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни студентов / Н.В. Попова //Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 50-7. – С. 43-46
25. Попова Э.С., Педагогические условия формирования здорового образа жизни / Э.С. Попова, Т.Н.Хаирова, Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 213.



26. Рустамов, А. Ш. Моделирование формирования у старших школьников представлений о здоровом образе жизни / А. Ш. Рустамов // Вестник университета. – 2014. – № 8. – С. 270-277.

27. Рустамов, А. Ш. Педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у старших школьников: специальность 13.00.01: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Сочи, 2011

28. Тарасова, И. В. Формирования ценностных ориентаций здорового стиля жизни у старших школьников / И. В. Тарасова // Наука. – 2020. – 2017. – № 5 (16). – С. 92-100.

29. Турсунбекова, Т. М. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у школьников в процессе уроков физической культуры в школе / Т. М. Турсунбекова // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – 2015. – № 9. – С. 126-127.

30. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897).

31. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)

32. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция)

33. Филоненко В.И., Киенко Т.С. Представления студенческой молодежи России о здоровом образе жизни: здоровьесберегающие и здоровьеразрушающие практики // Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография. – Ростов-наДону ; Таганрог, 2019. С.8-36

34. Финашина, Г. В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у старшеклассников / Г. В. Финашина // Перспективы науки. – 2016. – № 10 (85). – С. 85-89.

35. Фоменков, О. Н. Значение социально – духовных ценностей в формировании здоровь ориентированной направленности личности старшеклассников / О. Н. Фоменков // Перспективы науки. – 2017. – № 9 (96). – С. 71-74.

36. Хайдук, А. Р. Отношение школьников к принципам здорового образа жизни / А. Р. Хайдук // [Электронный ресурс] Коллекция гуманитарных исследований. – 2019. – №4 (19). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-shkolnikov-g-kurska-k-printsipam-zdorovogo-obraza-zhizni-po-dannym-2019-goda> (дата обращения: 09.02.2022)

37. Хухлаева, Г. В. Занятия по физической культуре с детьми / Г. Л. Хухлаева. – Москва : Просвещение, 2019. – 192 с.

38. Шарипов, М. М. Рациональное питание населения как компонент качества его жизни : специальность 23.00.03 : диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – Казань, 2020. – 146 с.

39. Шиняева, О.В. Здоровье учащихся и образовательная среда / О.В. Шиняева, В.С. Шувалова // Социологические исследования. – 2020. – № 5. – С. 75 – 80.

40. Эльконин, Д. Б. Детская психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2008. – 383 с.

41. Яковлева, Н.М. Теория и практика подготовки будущего учителя к творческому решению воспитательных задач : специальность 13.00.01: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Яковлева Надежда Максимовна. – Челябинск, 2022. – 403 с.

## Приложение А

### Виды физической активности

#### 1. Аэробная активность

Большая часть ежедневных 60 минут физической активности ребенка должна быть аэробной, такой как ходьба, бег или что-либо, что заставляет его сердце биться быстрее. Кроме того, нужно заниматься аэробными упражнениями не реже 3 дней в неделю.

#### 2. Развитие силовых качеств

Включает занятия по укреплению мышц, такие как работа на тренажерах, гантели или отжимания, по крайней мере 3 дня в неделю в рамках ежедневных 60 или более минут.

#### 3. Укрепление костей

Также по крайней мере 3 дня в неделю в рамках ежедневных 60 или более минут.

Аэробная активность средней и высокой интенсивности рассматривается в соответствии со следующими критериями.

По шкале от 0 до 10, где сидение равно 0, а наивысший уровень активности равен 10, активность средней интенсивности равна 5 или 6. Когда ребенок занимается спортом средней интенсивности, его сердце будет биться быстрее, достигая 90-100 ударов в минуту против обычных 60-70. Также он будет дышать намного тяжелее, чем когда он отдыхает или сидит. Активность высокой интенсивности - это уровень 7 или 8. Когда ребенок занимается интенсивной деятельностью, его сердце будет биться намного быстрее, чем обычно – до 120-130 ударов, и он будет дышать намного тяжелее [9].

Некоторые виды физической активности лучше подходят для младших, чем для старших школьников. Например, дети младшего возраста обычно укрепляют свои мышцы, когда занимаются гимнастикой, играют в тренажерном зале в джунглях или лазают по деревьям. Дети обычно не нуждаются в формальных программах укрепления мышц, таких как поднятие

тяжестей. По мере того как они становятся старше и входят в старший школьный возраст, они могут начинать структурированные программы поднятия тяжестей. Например, они могут выполнять такие программы вместе с тренировками по групповым видам спорта – таким, как футбол, волейбол или баскетбол.

## Приложение Б

### Методические рекомендации по правильному питанию старших школьников

Принимая во внимание различия в содержании как основных питательных веществ, так и микроэлементов в продуктах питания, производимых в разных регионах, можно определить тенденцию в питании, которая в течение длительного периода может привести к серьезному недостаточному потреблению этого вещества. Питание старших школьников имеет первостепенное значение, поскольку оно является поставщиком строительного материала для построения растущего организма и энергии, необходимой для поддержания повседневной деятельности.

Белок является особенно важным нутриентом, поддерживающим рост и развитие мышц. Потребности в белке, выраженные по отношению к массе тела, снижаются с детства до зрелого возраста, а диетические рекомендации по потреблению составляют 0,95 г/кг в возрасте 4-13 лет и 0,85 г/кг в возрасте 14-18 лет, как для мальчиков, так и для девочек [6].

В возрасте от 4 до 18 лет рекомендуется ежедневное потребление жиров в размере 25-35% (не более 10% от насыщенных жиров) от общего потребления энергии и чтобы потребление холестерина не превышало 300 мг. Следовательно, энергетические субстраты должны распределяться следующим образом: 20-25% общей энергии из жиров, 15% (от 1,2 до 1,7 г/кг) от общей энергии из белков и 60-65% (от 6 до 8 г/кг) от общей энергии из углеводов. Распределение макронутриентов составляет 49%, 17% и 34% для юношей и 50%, 15% и 35% для девушек для углеводов, белков и жиров соответственно [7].

Кальций является одним из важнейших элементов, который должен присутствовать в рационе всех людей. Это еще более необходимо молодым людям, так как у них сильный рост костей и наращивание костной массы, а кальций является их основным строительным материалом. Достаточное

потребление кальция и адекватный уровень витамина D имеют решающее значение для здоровья костей; недостаточность кальция и витамина D приводит к потере костной массы. Витамин D необходим для поддержания нормального уровня кальция и фосфата в крови, которые, в свою очередь, необходимы для нормальной минерализации костей, сокращения мышц, нервной проводимости и общей клеточной функции во всех клетках организма. Известно, что в странах, расположенных на широтах более 30° к северу и югу от экватора, производство витамина D солнечным светом в зимние месяцы недоступно. Россия – северная страна, т. е. синтез витамина D в зимние месяцы под воздействием солнечного света невозможен, поэтому необходимо адекватное поступление витамина D с пищей. Недостаток молока и молочных продуктов в рационе может привести к низкому потреблению как кальция, так и витамина D [7].

Магний участвует в более чем 300 важных метаболических реакциях в организме и очень важен для функций сердца, мышц, нервов, костей и зубов, поэтому спортсменам обеих групп следует увеличить его потребление. Калий является важным электролитом и содержится в клетках. Он регулирует клеточное давление, участвует в мембранном транспорте клетки, а также в активации ряда гликолитических и дыхательных ферментов. Очень важно увеличить потребление сырых фруктов и овощей, а также цельного зерна, так как в них содержится примерно половина калия.

Витамин А (ретинол) является важным питательным веществом, необходимым в небольших количествах человеку для нормального функционирования зрительной системы, роста и развития, а также поддержания целостности эпителиальных клеток, иммунной функции и размножения. Необходимо улучшить потребление витамина А, чтобы улучшить все упомянутые функции. Витамин Е является основным жирорастворимым антиоксидантом в системе антиоксидантной защиты клеток и поступает исключительно с пищей [6].

Современные старшие школьники в результате плотного графика тратят все меньше и меньше времени на прием пищи. Они все меньше едят домашнюю еду, меньше употребляют фруктов и овощей, молочных продуктов. Доля продуктов высокой степени переработки, содержащих небольшое количество важных витаминов и минералов, высока. Эта диета влияет на потребление трех основных минералов (кальция, магния и калия) и трех основных витаминов (А, D и E), а также на потребление жиров. Основные рекомендации по изменению рациона питания с целью улучшения потребления необходимых питательных веществ включают регулярную диету, состоящую из молочных продуктов, фруктов, овощей и цельного зерна. Идея здорового образа жизни в питании заключается в том, чтобы не просто организовать устаревших школьников правильное питание, но и сформировать правильные привычки в еде [24].

## Приложение В

### Вопросы анкеты для школьников [13]

1. Укажите ваш возраст

2. Укажите ваш пол

3. Вы знаете, что такое здоровый образ жизни?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

4. Как вы относитесь к принципам здорового образа жизни?

Положительно

Отрицательно

Затрудняюсь ответить

5. Вы практикуете принципы здорового образа жизни в своей повседневной жизни?

Да

Нет

6. Как вы относитесь к просветительской работе, которую ваша школа ведет по формированию основ здорового образа жизни?

Положительно

Отрицательно

Затрудняюсь ответить

7. Как вы считаете, какие недостатки имеются в работе школы по формированию основ здорового образа жизни? (открытый вопрос)



## Приложение Г

Цель – формирование основ здорового образа жизни у учащихся старших классов.

Задачи:

Передать обучающимся информацию об основных компонентах, составляющих здорового образа жизни.

Обучить старших школьников способам реализации здорового образа жизни в повседневной жизни.

Сформировать у старших школьников внутреннюю потребность использовать принципы здорового образа жизни.

Оборудование: медиапроектор, презентация

Формат проведения мероприятия – внеурочное занятие.

Структура мероприятия: вводный этап, основной этап, заключительный этап.

Вводное слово педагога.

Поскольку здоровье – это богатство, поддержание здоровья и хорошей физической формы вашего тела должно быть вашим приоритетом номер один в жизни. Поддерживая хорошее здоровье, вы будете иметь хорошую фигуру, стабильное психическое здоровье, бодрость, спокойствие, силу и энергию.

Вы также будете выглядеть лучше, проживете дольше, избежите различных болезней, и вообще будете чувствовать себя увереннее. Однако при современном образе жизни довольно сложно иметь привычки к здоровому образу жизни. Некоторые люди не только умирают раньше времени, но и страдают от проблем со здоровьем, которые можно предотвратить.

Есть 11 шагов, которые позволят вам сформировать привычки здорового образа жизни, а значит – прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь.

Шаг №1. Регулярные физические упражнения

Физическая активность и физические упражнения не только полезны для телесного здоровья, но и являются увлекательным способом

временипрепровождения. Это возможность побыть на свежем воздухе, расслабиться, пообщаться или поучаствовать в общем мероприятии. От улучшения настроения и до профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – есть много преимуществ, которые можно получить от физических упражнений.

Даже если это займет 15 минут, результат все равно будет положительным. Кроме того, надо делать это регулярно, желательно – ежедневно, так как это делает организм сильнее, здоровее, а тело – красивее. Некоторые из видов деятельности, которые может выполнять каждый без специальной подготовки, включают в себя различные виды физической активности.

Здоровый образ жизни обязательно включает в себя физическую активность. Достижения науки и техники значительно облегчили человеческую жизнь, но в то же время значительно снизили нашу физическую активность. Люди двигаются все меньше и меньше: теперь можно заказывать и получать товары и продукты, даже не выходя из дома. Однако для поддержания оптимального здоровья организма движение просто необходимо. Человеческому организму требуется не менее 30 минут физических упражнений в день: физическая активность является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Каким видом физической активности заниматься – каждый решает сам, в соответствии с темпераментом и возможностями.

Варианты физической активности могут быть следующими:

Занятия в тренажерном зале;

Ходьба;

Бег трусцой;

Плавание;

Езда на велосипеде;

Пилатес;

Йога;

Интенсивные домашние тренировки.

Возможности для реализации вашего потенциала не ограничены – вы можете начать с ходьбы (лучше гулять в лесопарковых зонах), а затем постепенно увеличивать нагрузку. Особое внимание следует уделить здоровью позвоночника: функциональное состояние (гибкость и подвижность) этой части опорно-двигательного аппарата является главным показателем молодости организма. Необходимо помнить, что движение – это жизнь.

### 2.3. Здоровый Завтрак

Чтобы быть в наилучшей физической форме и давать своему организму достаточно энергии, необходимо ежедневно питаться. Особо важное значение имеет первый прием пищи, поэтому необходимо начинать свой день здоровым завтраком. Употребление калорийного завтрака помогает улучшить скорость метаболизма, дает больше энергии и улучшает вашу память и концентрацию.

Напротив, пропуск завтрака означает дефицит питательных веществ и меньшую концентрацию внимания. Независимо от расписания, человек всегда может успеть приготовить хороший завтрак, содержащий углеводы, витамины, белки и минералы. Некоторые из лучших продуктов включают тосты из цельной пшеницы, орехи, фрукты, молочный фруктовый коктейль и омлет.

### 3. Минимизировать потребление сахара

Хотя это одна из самых сложных задач, она является вполне достижимой. В настоящее время средний человек потребляет около 50 килограммов сахара в год. Между тем. Избыток глюкозы крайне вреден. Некоторые из распространенных заболеваний, связанных с сахаром, включают онкологические заболевания, ожирение, болезни сердца и сосудов, сахарный диабет.

Необходимо существенно сократить потребление сахара в своем рационе. Как только человек убирает вкус сахара из своих вкусовых рецепторов и разума, он начинает привыкать и постепенно перестает испытывать тягу к сладкому. Поэтому стоит приложить усилия, чтобы избежать употребления сахара.

### 4. Достаточный отдых

Из-за плотного графика и напряженного образа жизни многие обычно жертвуют своим отдыхом. Поскольку недостаток полноценного отдыха может вызвать проблемы, нужно избегать этого. Исследования показали, что сон – одна из самых важных вещей, в которых нуждается человеческий организм.

Нужно спать не менее 8-9 часов в день, чтобы организм хорошо функционировал. Правильный отдых также поможет уменьшить стресс, улучшить память, сохранить сердце здоровым и даже сделать человека умнее, поскольку отдохнувший мозг работает лучше. Для этого нужно избегать употребления кофеина и других возбуждающих продуктов поздно ночью. Прежде всего, всегда надо создавать хорошие условия для полноценного отдыха.

#### 5. Социальные связи

Люди – это прежде всего социальные существа. Одна из лучших вещей, которые можно сделать, – это оставаться на связи с другими людьми. Это поможет избежать депрессии, тревоги и стресса. Для этого необходимо регулярно общаться с близкими людьми. Некоторые исследователи даже считают, что самое важное, что должны получать люди – это регулярное положительное социальное взаимодействие. Наличие надлежащей связи с членами семьи или друзьями – необходимое условие здоровой и полноценной жизни.

#### 6. Правильное дыхание

На первый взгляд, нет ничего более обычного, чем дыхание. Это постоянная деятельность дыхательной системы, при которой вдыхается кислород и выдыхается углекислый газ. Когда человек сознательно контролирует это и дышит глубоко и правильно, это окажет огромное влияние на его общее состояние здоровья. Выполнение специальных дыхательных упражнений не только максимально увеличивает потребление кислорода, но и расслабляет разум и тело, чтобы хорошо справляться со стрессом и тревогой.

Ежедневное занятие глубоким дыханием в течение 20 минут целесообразно сделать правилом в качестве первого шага к здоровому образу

жизни. Чтобы сделать его работоспособным, надо практиковать его. Хорошо, если есть возможность делать это на открытой местности очень рано утром, когда атмосфера еще не загрязнена. Делая это, человек будет вдыхать свежий воздух, и его организм также будет получать витамин D благодаря утреннему солнцу.

7. Соблюдение обычных привычек здорового образа жизни и режима, изменяют жизнь в лучшую сторону

Если человек хочет вести здоровый образ жизни, ему нужно жить по заведенному порядку. Он может начать с того, что будет вставать и ложиться спать в одно и то же время, заниматься одними и теми же видами деятельности в определенные периоды дня. Сон и пробуждение в одно и то же время также являются одной из лучших привычек человека. Такая привычка может помочь поддерживать организм в равновесии и укрепляет здоровье.

8. Отслеживание водного баланса в организме

Известно, что человек легко может прожить без пищи в течение нескольких дней. Но даже одни сутки очень трудно выжить без воды. Каждый орган, ткань и клетка в организме нуждаются в воде для правильной работы. Таким образом, поддержание постоянного уровня гидратации поможет повысить энергию организма, улучшить вашу активность и контролировать аппетит.

Кроме того, это предотвратит головные боли, усталость и сухость кожи. Чтобы организм функционировал по максимуму, нужно выпивать не менее 8 стаканов воды в день. Однако это часто варьируется от одного человека к другому. Вместо того чтобы тянуться за вредными напитками, лучше всегда носить с собой бутылку простой питьевой воды, которую можно выпить, когда чувствуется жажда.

Приложение Д

ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПО Д.Б. ЭЛЬКОНИНУ [40]

<b>Возрастной период</b>	<b>Ведущий вид деятельности</b>	<b>Ведущая потребность</b>
Младенческий возраст (2мес. – 1год)	Непосредственное эмоциональное общение со взрослым	до 6 мес.- потребность в доброжелательном внимании взрослого. с 6 месяцев-Потребность в общении со взрослым.
Ранний возраст (1-3 лет)	Предметно-орудийная (предметно-манипулятивная)	Потребность в освоении предметного мира Познание окружающего мира через действия с предметами (требования и просьба поиграть вместе)
Дошкольный возраст (3 – 7 лет)	Сюжетно-ролевая игра. Игра помогает воспроизвести основные смыслы человеческой деятельности и усваивать те формы отношений, которые будут реализованы и осуществлены впоследствии.	Потребность в общении (усвоение соц. Опыта), во внешних впечатлениях (развитие познавательных способностей), в движениях (овладение системой разнообразных навыков и умений)
Младший школьный возраст (6-7 до 12 лет)	Учебная деятельность. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.	Потребности в общении с людьми, во взаимопонимании и сопереживании, в познании. Потребность в свободных действиях и движении, потребность познания действительности в новых впечатлениях.
Подростковый возраст (11-12-15 лет)	Д.Б. Эльконин выделял интимно-личностное общение, Д. И. Фельдштейн — общественно полезную деятельность, В.В. Давыдов — общественно значимую деятельность	Потребность в общении со сверстниками, потребность в самоутверждении, потребность найти свое место в обществе – быть «значимым»

Приложение Д (продолжение)

ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПО Д.Б. ЭЛЬКОНИНУ

		потребность в отношении к себе как ко взрослому.
Ранняя юность (с 15 до 18 лет)	Учебно-профессиональная Это деятельность, составляющая базу для психологически обоснованного и компетентного выбора будущей профессии. Для того чтобы стать личностно образующей и профессионально ориентированной, ведущая деятельность должна быть вариативной и дифференцированной.	Потребность самоопределения: -потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека, осознания себя в качестве члена общества. -готовность к вступлению в новую жизнь. Потребность в достижениях.



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Базовых дисциплин  
кафедра

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
СВ С. В. Мамаева  
подпись инициалы, фамилия  
« 23 » июня 2022 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура  
код и наименование направления

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

Руководитель

ОЧ  
подпись, дата

доцент, канд.пед.наук  
должность, ученая степень

О. Б. Лобанова  
инициалы, фамилия

Выпускник

СВФ  
подпись, дата

С. З. Сафин  
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

СВ - 23.06.2022  
подпись, дата

С. В. Мамаева  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022