

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Факультет математических и естественных наук  
Кафедра естественнонаучных дисциплин, безопасности жизнедеятельности и туризма

**Формирование установки обучающихся на здоровый образ  
жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль подготовки Безопасность жизнедеятельности

Допустить к защите

Выполнил студент

Зав.кафедрой естественнонаучных дисциплин,  
безопасности жизнедеятельности и туризма

\_\_\_\_\_ Г-БЖ141 \_\_\_\_\_ группы

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_ Бельских \_\_\_\_\_  
(фамилия)

Волковский Евгений Владимирович  
(Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_ Евгений Александрович \_\_\_\_\_  
(имя, отчество)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Научный руководитель

\_\_\_\_\_ Канд. психол. наук, доцент \_\_\_\_\_  
(Ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ Гусева Татьяна Артуровна \_\_\_\_\_  
(Ф. И.О.)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Оценка

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_ (подпись председателя ГЭК)

## Содержание

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава I. Теоретические основы формирования установки обучающихся на здоровый образ жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности</b> .....	9
1.1. Анализ проблемы здорового образа жизни обучающихся.....	9
1.2. Педагогические технологии здорового образа жизни для обучающихся.....	16
1.3. Педагогические условия формирования здорового образа жизни обучающихся.....	21
Выводы по первой главе.....	29
<b>Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по формированию установки обучающихся на здоровый образ жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности</b> .....	30
2.1. Организация и методы опытнo-экспериментальной работы.....	30
2.2. Реализация программы по формированию здорового образа жизни средствами игровых технологий.....	40
2.3. Анализ и оценка результатов опытнo-экспериментальной работы.....	46
Выводы по второй главе.....	51
<b>Заключение</b> .....	53
<b>Библиографический список</b> .....	55
<b>Приложения</b> .....	61



## Введение

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

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

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

Исследования ученых в области педагогики и психологии свидетельствуют о том, что наиболее благоприятные возможности для развития личности имеются в детском и подростковом возрасте (П.П. Блонский, Л.С. Выготский). Изменения, которые происходят в этот период в организме детей и подростков, становятся основой для формирования центрального новообразования в личности ребенка, которое выражает их объективную и субъективную готовность к полноценной жизни в обществе.

Именно в это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, поэтому основная роль в формировании ценностных ориентиров возложена на систему школьного образования.

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

- создание оптимальных внешнесредовых условий
- микросоциальной среды (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка), через совместную деятельность и общение детей и взрослых в образовательном процессе (Ю.К. Бабанский, А.А. Бодалев и др.);
- обеспечение внутренних условий (установок, потребностей, способностей) для саморазвития и самовоспитания учащихся через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания (Г.В. Акопов, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович и др.).

Уроки основ безопасности жизнедеятельности способствуют воспитанию ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью, развивают черты личности, необходимые для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, потребность в соблюдении здорового образа жизни, овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья.

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

**Цель исследования** - выявить педагогические условия формирования установки обучающихся на здоровый образ жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности и опытным путем доказать их эффективность.

**Объект исследования** - установка обучающихся на здоровый образ жизни

**Предмет исследования**- педагогические условия формирования установки обучающихся на здоровый образ жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности.

**Гипотеза исследования**-формирование установки обучающихся на здоровый образ жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности будет эффективным при реализации следующих педагогических условий:

- мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни;
- организация комплексной просветительской, обучающей, воспитательной деятельности, направленной на повышение информированности учащихся о здоровом образе жизни;

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние проблемы формирования здорового образа жизни у обучающихся на уроках ОБЖ в теории и практике психолого-педагогической науке.
2. Выявить и проверить опытно-экспериментальным путем педагогические условия формирования здорового образа жизни обучающихся на уроках ОБЖ.
3. Определить уровни и критерии сформированности здорового образа жизни у обучающихся.
4. Разработать методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у обучающихся на уроках ОБЖ.

**Общей теоретико-методологической основой исследования** являются работы теоретиков и пропагандистов ЗОЖ: Н.М. Амосова, Г.С., Ю.П. Лисицына, В.В. Пономаревой, и др.; эколого-гигиенический аспект ЗОЖ представлен работами З.И. Тюмасевой, П.И. Филлипов и др; обучению ЗОЖ в образовательных учреждениях посвящены работы Л.А. Михайлова, Т.М. Михайленко, И.К. Топорова и др.; рассматривали различные аспекты

системы физического воспитания в общеобразовательной школе В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов и др.

**Методы исследования:**

- 1) теоретический анализ;
- 2) эмпирические (опросные, эксперимент);
- 3) методы обработки данных.

**База исследования:** муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение МБОУ «СОШ №8» г. Бийска, 9-е классы, количество учащихся 50.

**Практическая значимость результатов исследования:** результаты рекомендуются для внедрения в практику работы учителей по основам безопасности жизнедеятельности для формирования установки обучающихся на здоровый образ жизни.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

# Глава I. Теоретические основы формирования установки обучающихся на здоровый образ жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности

## 1.1 Анализ проблемы здорового образа жизни обучающихся

Понятие «здоровье» включает в себя способность человека приспосабливаться к окружающей среде с учетом собственных возможностей, противостоять внешним и внутренним воздействиям, болезням и повреждениям, сохранять себя, расширять свои возможности, т.е. обеспечивать свое благополучие [45].

Данное определение здоровья, содержит пять критериев:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе «человек - окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Всемирная организация здоровья определяет **образ жизни**, как способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения индивид.

Рассмотрим теперь одно из важнейших понятий в нашей теме, **здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной) и активное долголетие [39].



Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом зависят от среды, в которой он растёт и развивается. Для детей 7-18 лет в большей мере этой средой является школа, т.к. более 70% времени его активности в течение дня связаны именно с ней. Негативные влияния, ухудшающие здоровье, стрессы для детей школьного возраста, связаны именно образовательными учреждениями разного типа. Это подтверждают различные авторы такие как: В.Ф. Базарный, А.К. Демин, Е.П. Усанова и др. [4].

Влияния факторов усугубляется комплексным и системным действием в течение длительного и непрерывного времени, пока ученик находится в стенах образовательного учреждения. Опасность усиливается кумулятивным (накопительным) эффектом в течение ряда лет. К числу школьных факторов риска (ШФР) относят отсутствие системной работы по формированию и сохранению здоровья и здорового образа жизни. Особой проблемой для школьников и подростков стали социально зависимые заболевания, такие как наркомания, табакокурение, алкоголизм, венерические заболевания, проблемы ВИЧ-инфицирования, психические расстройства, а также простудные заболевания (грипп, ОРВ). Большинство из этих заболеваний появляются в связи с незнанием или слабым владением детей и родителей вопросами сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих.

Хотя декларативно эта проблема в системе школьного образования поднималась неоднократно (Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова и др.), но в большинстве случаев систематическая работа по формированию основ ЗОЖ отсутствует. Такое направление деятельности можно рассматривать как одно из важнейших в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения и как один из факторов профилактической работы школы [12].

Базируясь на Конституции Российской Федерации, Федеральных законах и многих других нормативных и правовых актах, а также общепринятых принципах и нормах международного права: Декларации прав

ребенка, провозглашенной резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1959 г.; Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей, провозглашенной ООН 30 сентября 1990 г. в г. Нью-Йорке; Декларации и плане действия «Мир, пригодный для жизни детей», принятой резолюцией S - 27/2 специальной сессией Генеральной Ассамблеи ООН от 10 мая 2002 г. и утвержденной 16.09.03.; Федеральных законах: от 30 марта 1995 г. № 38-ФЗ; от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; от 13 января 1996 № 12-ФЗ «Об образовании»; от 24 июня 1996 г. № 120-ФЗ; Постановление Правительства РФ от 1 мая 1996 г. № 540; Приказы Мин-здравмедпрома РФ от 16 августа 1994 г. № 170 и Минздрава СССР от 5 сентября 1988 г. № 690); Национальной доктриной образования РФ на период до 2025 года, Законе РФ «Об образовании» (в редакции изменений и дополнений, учтенных постановлением Конституционного Суда РФ от 24 октября 2000 № 13-П) [54].

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017) Статья 41. Охрана здоровья обучающихся, в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработка здоровьесберегающих технологий и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Несмотря на происходящие практически каждые 10-15 лет перманентные реформы образования, одна проблема пока остается неизменной - охрана и укрепление здоровья детей, создание нормальных условий для их роста и развития [9].

Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года, определяющая стратегию развития образования, предусматривает мероприятия по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, но все они больше касаются организационной стороны учебно-воспитательного процесса, либо организации досуговой деятельности и процедуры организации школьного питания. Однако, несмотря на то, что это

направление является одним из важнейших, проблема формирования ЗОЖ у школьников данным документом не регламентируется [50].

Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, но прежде всего общественной. Общественное здоровье характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма. Оно складывается в конечном итоге из здоровья всех членов общества. Общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека неразрывно взаимосвязаны и одно зависит от другого [38].

Индивидуальное здоровье - это здоровье каждого человека. Понятие здоровья в настоящее время вкладывается более широкий смысл, чем просто отсутствие болезней, оно также включает в себя такие формы поведения человека, которые позволяют ему улучшать свою жизнь, сделать ее благополучной, достичь высокой степени самореализации.

Благополучие касается всех сфер жизни человека, а не только его физической формы. Душевное благополучие относится к разуму, интеллекту, эмоциям. Социальное благополучие отражает социальные связи, коммуникабельность, материальное обеспечение. Физическое благополучие связано с физическими возможностями человека и с совершенствованием его тела [16].

Основой человеческого здоровья все чаще выступает духовная его составляющая. Древнегреческий оратор Марк Туллия Цицерон в своих работах уделял особое внимание духовному здоровью. Он считал, что человек, наделенный разумом, благодаря которому он усматривает последовательность между событиями, видит их причины, он может сравнивать похожие явления и с настоящим тесно связывает будущее, с легкостью видит все течение своей жизни и подготавливает себе все необходимое, чтобы прожить. Человеку свойственна склонность изучить и исследовать истину [49].

Духовное и физическое здоровье - это две неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться постоянно в гармонии, для

того чтобы обеспечивает высокий уровень здоровья. Поэтому, рассматривая вопрос об общем индивидуальном здоровье, необходимо иметь в виду эти две его составляющие.

Духовное здоровье - это здоровье нашего разума, физическое - тела. Разум - это способность познавать окружающий мир и себя, умение анализировать происходящие события и явления, прогнозировать наиболее вероятные события, оказывающие основное влияние на жизнь, программа поведения, направленная на защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, чем достоверней прогноз событий, чем точнее модель поведения, чем устойчивей психика, тем выше уровень духовного здоровья [51].

Физическое здоровье - это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций.

Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем; тем как мы определяем или ощущаем свое положение в отношении к окружающей среде или к какому-либо определенному лицу, вещи, области знаний, принципу. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий. В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить - это дело совести каждого [15].

Физическое здоровье обеспечивается физической активностью, правильным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Среди физических факторов, влияющих на здоровье человека, наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды. Исследования свидетельствуют о существенном влиянии

наследственности практически на все аспекты нашего физического и психического здоровья. Это прежде всего предрасположенность к определенным заболеваниям, степень влияния которых на здоровье может составлять до 20%.

Состояние окружающей среды прямо влияет на здоровье, и даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействия на организм загрязненного воздуха или воды. Степень влияния окружающей среды на здоровье человека может составить также до 20% [22].

Духовный фактор является также важным компонентом здоровья и благополучия. Это прежде всего понимание здоровья как неотъемлемой части жизни, самосовершенствования, познания, взаимопомощи, создание установки на здоровый образ жизни. Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни - нелегкая задача: знать, что такое здоровый образ жизни, - это одно, а придерживаться - его совсем другое [29].

Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, но зачастую вредные для здоровья действия могут дать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания, мотивации и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор во многом зависит от индивидуального образа жизни, степень влияния которого составляет 50% [7].

Социальные факторы также в значительной мере влияют на наше здоровье и благополучие. Уровень благополучия, а следовательно, и здоровья может быть высоким тогда, когда человек имеет возможность для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, образование и медицинское обслуживание. Степень влияния медицинского обслуживания на здоровье человека соответствует 10%.

Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия - это непрерывный процесс, который подразумевает определенную жизненную позицию и поведение. Духовное и физическое начала в человеке неразрывно

связаны и взаимозависимы, и каждый из нас ответственен за то, чтобы быть здоровым и телом, и душой [20].

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего от лени и жадности, но иногда от неразумности и неосознанности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значимые. Заменить их нельзя ничем.

Человек настолько совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней. [2].

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека [56].

При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию того вреда, который человек наносил здоровью своим поведением. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается. Почему мы предлагаем считать здоровый образ жизни индивидуальной системой поведения?

Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям, заинтересованности и возможностям. В определенной степени окружающая человека среда носит индивидуальный характер (дом, семья, школа и т.д.). Это значит, что система его жизненных установок и реализация его замыслов носят индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят, все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно мало людей, все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы [25].

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия. Это и есть здоровый образ жизни [5].

Нельзя не учитывать факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания. Здоровый образ жизни - это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и в уверенности, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья [23].

Достичь высокого уровня здоровья можно при условии, если постоянно соблюдать правила здорового образа жизни. Наши дети - это наше будущее. Каждый хочет видеть своего ребенка здоровым, поэтому культура здорового образа жизни стоит на первом месте в современном обществе [1].

Таким образом, здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых работ, выполняемых в оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности.

## **1.2 Педагогические технологии здорового образа жизни для обучающихся**

Слово «технология» пришло к нам из Греции: «технос» - искусство, мастерство; «логос» - учение. Толковый словарь В.И. Даля определяет технологию как науку техники, а технику как искусство, знание, умение, приемы работы и приложение их к делу. Современное толкование этого

слова следующее: «Технология - это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве» [18].

**Педагогическая технология** - это системный подход создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования [21].

В современной педагогической науке нет единого мнения относительно данного термина. В.П. Беспалько, И.П. Волков, Б.Т. Лихачев, Г.К. Селевко, Н.Ф. Талызина, В.М.Шепель и др. разрабатывали данное явление в педагогической науке. В.П. Беспалько рассматривает технологию как средство гарантированного достижения целей обучения, подчеркивая тот факт, что педагогическая технология всегда существует в любом процессе обучения и воспитания. М.В. Кларин определяет данное понятие как систему и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методических средств, используемых для достижения педагогических целей [26].

Личностно ориентированное образование представляет собой интеграцию обучения, воспитания и развития. Поэтому технологии должны быть направлены на достижение этих трех составляющих, обеспечивающих становление личности.

научной литературе предпринята классификация образовательных технологий. Существует несколько подходов. Так, один из подходов классификации образовательных технологий предпринят Н.В. Бордовской

А.А. Реан. Ученые выделяют пять видов образовательных технологий: задачные, игровые, компьютерные, диалоговые, тренинговые [26].

Наибольший интерес, в нашем исследовании, представляют игровые технологии. В данной классификации игровые технологии связаны с игровой формой взаимодействия педагога и учащихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакли, деловое общение). При этом образовательные задачи включаются в содержание игры.



Мы считаем, что проблема здоровья детей возникает именно по причине того, что для многих учителей главная задача их деятельности - это образование любой ценой. Знания любой ценой, как раз и даются детям ценой собственного здоровья. Поэтому игровые технологии воспитания, ориентированные на укрепление здоровья должны строиться не на чувстве страха, вины и стыда, а на стимулировании, прежде всего их положительных чувств: успеха, оптимизма, веры в свои силы и способности.

В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры. Игровые технологии являются составной частью педагогических технологий. Проблема использования игровых технологий в образовательном процессе в педагогической теории и практики не нова. Разработкой теории игры, ее методологических основ, выяснением ее социальной природы, значения для развития обучаемого в отечественной педагогике занимались Л. С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др. [13].

В настоящее время игровые технологии представляют огромный интерес для педагогов. Не раз возникала попытка научной классификации игры и определение ее каким-нибудь одним исчерпывающим понятием, но к настоящему моменту научно определены всего лишь связи между игрой и человеческой культурой, выяснено значение, которое оказывает игра на развитие личности ребенка и взрослого, эмпирическим путем выявлена биологическая природа игры и ее обусловленность психологическими и социальными факторами. Между тем игровые технологии так и остаются «инновационными» в системе российского образования. Некоторые инноваторы, игнорируют опыт отечественных ученых и едут обучаться игровым технологиям за границу, видя в ней непререкаемый авторитет. Другие и вовсе не принимают игру, считая ее несамостоятельным направлением в педагогике, либо соглашаются с такими ее формами, которые никакого отношения к игре не имеют [17].

Игровые технологии имеют огромный потенциал с точки зрения приоритетной образовательной задачи: формирования субъектной позиции ребёнка в отношении собственной деятельности, общения и самого себя. Игра как одно из древнейших педагогических средств обучения и воспитания переживает в настоящее время период своеобразного расцвета. Возрастание интереса к игре в настоящее время, с одной стороны, вызвано развитием педагогической теории и практики, распространением проблемного обучения, с другой стороны, обусловлено социальными и экономическими потребностями формирования разносторонне активной личности [19].

Анализ философской, культурологической, психолого-педагогической литературы показывает, что в современной науке нет целостной теории игры, существует ряд ее концепций в разных отраслях науки. В философии и культурологии игра рассматривается как способ бытия человека, средство постижения окружающего мира, изучаются аксиологические основания игры и этнокультурная ценность игрового феномена. В педагогической науке феномен игры рассматривается как способ организации воспитания и обучения, как компонент педагогической культуры, изучаются формы и способы оптимизации игровой деятельности [37].

При формировании здорового образа жизни личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность. Интенсивность формирования здорового образа жизни личности будет возрастать по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения информации о физических и духовных достижениях [28].

В связи с этим необходимы наиболее эффективные формы и методы формирования ЗОЖ учащихся путем совершенствования системы физического воспитания, различных способов ее модернизации, интенсификации, оптимизации. Можно сказать, что проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время осознается как педагогическая [43].

Необходимо усилить образовательную направленность физической культуры с целью информирования учащихся о ЗОЖ; использовать разнообразные формы и методы, способствующие приобщению школьников к ЗОЖ и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя.

Учебный материал о ЗОЖ может быть представлен посредством взаимодействия педагога и ученика и осуществляться в виде бесед, дискуссий, встреч, игр, посвященных основам здорового образа жизни. Учащимся необходимо дать определения основных понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «составляющие здорового образа жизни», «формирование здорового образа жизни через игровые технологии», значение для здоровья занятий физической культурой, понимание их содержания и осознание значимости здоровья и ЗОЖ в жизни человека [43].

Использование технологий формирования здорового образа жизни позволяет задействовать такие базовые характеристики личности ученика, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке учащихся смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Такое мероприятие как диагностика позволяет повысить мотивацию к занятиям физической культурой, а, следовательно, формирует у учащихся здоровый образ жизни [44].

Развитие физической культуры и спорта среди учащихся является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. Необходима дальнейшая разработка новых эффективных форм привлечения молодежи к занятиям различными видами спорта; усилий всех физкультурно-педагогических кадров, работающих в системе образования, на решение задач формирования у учащихся потребности в формировании ЗОЖ [40].

К настоящему моменту научно определены всего лишь связи между игрой и человеческой культурой, однако выяснено, что игра оказывает огромное влияние на развитие личности ребенка и взрослого, а также выявлена биологическая природа игры и ее обусловленность психологическими и социальными факторами. Между тем игровые технологии так и остаются «инновационными» в системе российского образования. Игровые технологии имеют огромный потенциал с точки зрения приоритетной образовательной задачи: формирования субъективной позиции ребёнка в отношении собственного «Я». Каждый вид игр помогает в развитии ребенка, как здорового человека, так и здоровой личности. При правильном подборе игр можно спланировать и создать условия для нормального развития и социализации ребенка в обществе [24].

В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать работников культуры, здравоохранения, а также выдающихся спортсменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди учащихся.

Таким образом, основное содержание процесса формирования здорового образа жизни обучающихся составляют технологии (как педагогические, так и игровые) направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности школьников, а также мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек.

### **1.3 Педагогические условия формирования здорового образа жизни обучающихся**

**Педагогическая система** - совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания организованного, целенаправленного педагогического влияния на формирование личности с заданными качествами [26].

Данная система, формирования здорового образа жизни обучающихся по ОБЖ средствами игровых технологий может успешно функционировать и развиваться при соблюдении определённых условий. В педагогическом словаре категория «условие» трактуется как [26]:

- среда, в которой пребывает и без которой не могут существовать предметы и явления;
- обстановка, в которой что-нибудь происходит;
- данные требования, из которых стоит исходить.

В.А. Андреев, утверждает, что эффективность педагогических условий зависит от комплекса необходимых и достаточных условий [3].

В психологии условия представляют собой совокупность явлений внешней и внутренней среды вероятно влияющих на развитие конкретного психического явления; причем это влияние опосредовано активностью личности, группы людей [14].

Самые необходимые условия продуктивной работы любой системы - это условия, без которых система не сможет существовать в целом, и которых достаточно для нормальной работы системы [11].

Под педагогическими условиями понимают обстоятельства, способствующие достижению или, напротив, тормозящие её достижения в образовательном процессе [26].

Для успешного формирования здорового образа жизни обучающихся по ОБЖ средствами игровых технологий мы выделили следующие педагогические условия:

*Первое условие*, которое обеспечивает эффективное формирование здорового образа жизни обучающихся, мы определили мотивацию.

Образ жизни ребенка - основа его здоровья на протяжении всей последующей жизни. Неправильно заложенная основа может привести к повреждению всей конструкции, даже если все остальные ее элементы будут заложены верно [33].

Само понятие **мотивация** ввел немецкий философ Артур Шопенгауэр, которое означает побуждение к какому-либо действию. **Мотив** - это причина, заставляющая нас производить действие. Мотивом могут служить как положительные эмоции, так и отрицательные. Мы можем представлять себе, как мы будем счастливы после достижения определенной цели или можем ощущать полное разочарование при ее не достижении [48].

Чтобы человек действовал ему нужна мотивация. Мотивация вызывается мотивом. Мотив вызывает желание. Человек должен захотеть действовать определенным образом. Он должен захотеть результат. Ничто не заставит человека действовать просто так, если он не видит в этом никакой пользы для себя.

Для здоровья будущего поколения нашей страны необходимо прививать и мотивировать здоровый образ жизни. **Мотивация здорового образа жизни** -это комплекс мер,направленных на появление у детейстремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни [8].

Мероприятия по формированию мотивации следует начинать с самого рождения ребенка. Для этого родители постепенно приучают его к правильному и регулярному питанию, личной гигиене и др. Необходимо также вовремя привить ребенку навыки самообслуживания и самостоятельного выполнения основных действий личной гигиены. Взрослея, ребенок привыкает к режиму дня, установленным для него родителями правилам и не представляет себе другого образа жизни. Здоровый образ жизни должен стать для ребенка необходимостью: если ребенок, например, не смог утром сделать зарядку или почистить зубы, то он уже испытывает дискомфорт [32].

Огромное влияние на формирование здорового образа жизни ребенка накладывает личный пример взрослых, окружающих его, родителей, а также учителей так как в природе детей заложено подражание взрослым. Важно

также постоянно контролировать ребенка: все его действия должны быть оценены, он должен получать поощрение или наказание.

Взрослея и минувя переходный возраст, подростки перестают присматриваться и прислушиваться к окружающим их взрослым. Часто в этом возрасте большим авторитетом пользуются сверстники ребенка, поэтому его образ жизни будет во многом зависеть от образа жизни его друзей, компании. В этом возрасте мотивация здорового образа жизни должна исходить не от взрослых, а от сверстников ребенка. Поэтому необходимо проводить специальные собрания и классные часы, на которых ребята должны сами готовить доклады о важности здорового образа жизни: о вреде курения, употребления алкоголя, наркотиков, о пользе правильного питания, соблюдение режима дня и занятий спортом [42].

На подростков также большое влияние оказывают средства массовой информации: радио, телевидение, журналы, интернет. Для мотивации здорового образа жизни нужно привлекать внимание учеников к передачам, статьям и публикациям, пропагандирующим здоровый образ жизни.

Если исходить из эстетической стороны вопроса здорового образа жизни, то очевидны огромные плюсы. Раньше девушки стремились быть как можно более худыми, что доводило порой до совсем печальных последствий, вплоть до анорексии, то сейчас наблюдается стремление к действительно здоровому телу, то есть именно подкаченному, с умеренно выраженными мышцами. Это крайне положительно сказывается на здоровье и организме в целом. Молодежь все больше приходит именно к такому идеалу красоты.

Здоровое тело, для формирования которого необходимы физические нагрузки - вот к чему в современном обществе стремится большинство молодых людей [53].

Следует отметить, что в настоящее время здоровый образ жизни становится модным. Все больше популярных людей пропагандируют здоровый образ жизни, к тому же здоровые, спортивные, сильные личности более популярны, чем измученные вредными привычками. Исходя из этого в

беседах со школьниками следует дать им понять, что крепкое здоровье - один из первых шагов к популярности и успеху.

В нашей работе, мы предполагаем, что формировать мотивацию учащихся к ЗОЖ можно через игру, точнее через игровые технологии.

По определению, **игра** - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

В структуру игры как деятельности входит целеполагание, планирование, реализация цели, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект. Внимание к игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации.

Значение игры невозможно исчерпать. В том и состоит ее феномен, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в труде [52].

Играя, дети учатся применять свои знания и умения на практике, пользоваться ими в разных условиях. Игра - это самостоятельная деятельность.

Нередко игра служит поводом для сообщения новых знаний, для расширения кругозора, но чаще всего для усвоения изученного материала.

Игровые технологии достаточно широко применяются в дошкольном возрасте, поскольку игра является ведущей деятельностью в этот период. Однако, в настоящее время игровые формы обучения популярны не только в дошкольном и школьном образовании, но и в высшем профессиональном образовании, а также в обучении специалистов различных областей, в бизнесе. К важнейшим свойствам игры относят тот факт, что в игре и дети и взрослые действуют так, как действовали бы в самых экстремальных ситуациях, на пределе сил преодоления трудности. Причем столь высокий



уровень активности достигается ими, почти, всегда добровольно, без принуждения.

Формирование здорового образа жизни через игровые технологии сделает обучение ребёнка не только полезным, эффективным, а что немало важно интересным и мотивирующим. Игровые формы обучения способствуют ответственности, самостоятельности за свои действия, самосовершенствованию. Также игровые технологии на уроках ОБЖ, показывают, что формирование понятие здоровье и здоровьесбережения подрастающего поколения можно развивать не только на уроках физической культуры. За счёт игры у детей появляется желание заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

*Второе условие*, определяющее формирование здорового образа жизни учащихся являются физические качества.

Физическими качествами принято называть врождённые (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [36].

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [57].

Мы в экспериментальной главе рассматривали физическое качество, такое как ловкость.

**Ловкость** - способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [57].

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложнённых условиях с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом.

Так же ловкость имеет большое значение в играх. Она необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх. Она соединяет в себе многие качества. Сила мышц, скоростные качества, гибкость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. Её уровень зависит от степени развития других физических качеств, с другой стороны определяет возможности их рационального использования [55].

*Третье условие, обеспечивающие успешность нашей работы, мы рассмотрели, как осознанность учащихся к ведению здорового образа жизни через разработку когнитивной подготовки обучающихся по ОБЖ в формировании ЗОЖ через игровые технологии.*

**Когнитивность** от лат. *cognitio*, «познание, изучение, осознание». Рассматривая этот термин, используемый в нескольких, довольно сильно друг от друга отличающихся контекстах, мы предлагаем его, как обозначение способности к умственному восприятию и переработке внешней информации [41].

Понятие когнитивность в философском словаре А.А. Грицанова определяется как познание. Когнитивными факторами в широком смысле, называются факторы, связанные с функциональными способностями человека к мышлению, анализу, синтезу, обобщению, самообучению, самообучению [14].

В современных исследованиях интеллекта вместо понятий «внимание», «память», «мышление», которые характеризуют познавательную деятельность человека, используется термин «когнитивный».

Когнитивной деятельностью считают деятельность, опирающуюся на познавательные (когнитивные) способности учащихся. К когнитивным способностям относятся: логические и эмоционально-образные способности, смысловые и разно-научное видение, способности задавать вопросы, прогнозировать перспективу, формировать гипотезу, делать выводы и другое. Главным принципом развития познавательных способностей

является первичность познания учеником реальности, а не изучение готовых «знаний» о ней [27].

Когнитивная подготовка - это процесс формирования, закрепления и активации личности, коллектива к определённому виду деятельности или выполнению поставленных задач.

Когнитивная подготовка учащихся к выполнению конкретной задачи - это воздействие на личность, группу с целью настройки на ее выполнение и создание условий для эффективного использования и проявление знаний, умений, навыков, способностей, других качеств, в процессе предстоящей деятельности [46].

Педагоги выделяют понятие «когнитивные технологии обучения», суть которых в обеспечении понимания учащихся учебной информации.

Когнитивные технологии позволяют создать условия для понимания каждым учащимся входящей информации по формированию здорового образа жизни и здоровью в целом. Формирование информационной компетентности учащихся в области здорового образа жизни - это совокупность умений использовать информацию, поступающих через игру. Это может быть умение использовать программные средства информации; умение получать и обрабатывать информацию; умение использовать технические средства получения информации [6].

Когнитивные образовательные результаты выражаются в том, что учащиеся способны осознанно относиться к своему здоровью, а также использовать предметные знания по здоровому образу жизни и игровым технологиям. Учащиеся должны уметь задавать вопросы; уметь делать выводы.

В настоящее время в образовательных учреждениях ведется формирование здорового образа жизни через игровые технологии, в которых когнитивная подготовка учащихся имеет большое значение.

*Таким образом,* мы определили педагогические условия, обеспечивающие формирование здорового образа жизни обучающихся по

ОБЖ средствами игровых технологий: мотивация к здоровому образу жизни; физические качества, а именно ловкость (развитие и применение в формировании здорового образа жизни); когнитивная подготовка (готовность личности, коллектива к определенному виду деятельности).

### **Выводы по первой главе**

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся по ОБЖ средствами игровых технологий обусловлена низкими показателями активности учащихся, а также к ведению нездорового образа жизни и повышенной заболеваемостью.

На основании теоретического анализа формирования здорового образа жизни обучающихся можно сделать следующие выводы:

1. Здоровый образ жизни ребёнка зависит не только от него самого, но и от ближайшего окружения. Ведению ЗОЖ также способствует ОУ, которое на основе комплексного подхода должно влиять на сознание и поведение учащихся.

2. На основе педагогических технологий формирования здорового образа жизни обучающихся по ОБЖ средствами игровых технологий должны быть направлены на достижение обучения, воспитанию и развития, которые обеспечивают становление личности.

3. Были определены педагогические условия формирования здорового образа жизни обучающихся по ОБЖ средствами игровых технологий:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- физические качества, а именно ловкость (развитие и применение в формировании здорового образа жизни);
- когнитивная подготовка (готовность личности, коллектива к определенному виду деятельности).

## **Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по формированию установки обучающихся на здоровый образ жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности**

### **2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы**

Опытно-экспериментальная работа - это метод внесения преднамеренных изменений, инноваций в образовательный процесс в расчете на получение более высоких его результатов с последующей их проверкой и оценкой [22].

Опытно - экспериментальная работа - это средство проверки гипотезы. Данный метод исследования выступает как разновидность педагогического эксперимента.

В основу опытно- экспериментальной работы положен эксперимент, в котором исследователь не просто создаёт или провоцирует условия для наблюдения предполагаемых результатов, а организует специальный контроль в виде управления переменными, которые оказывают влияние на протекание того или иного процесса.

Под **педагогическим экспериментом** в современной педагогике понимается метод исследования, который используется с целью выяснения эффективности применения отдельных методов и средств обучения и воспитания. Задачей эксперимента является выяснение сравнительной эффективности применяемых в педагогической деятельности технологий, методов, приёмов, нового содержания и т.д. [10].

В первой главе нами были рассмотрены понятия здоровья, здорового образа жизни и условия при которых формирование здорового образа жизни обучающихся по ОБЖ через игровые технологии будет эффективнее и интересней, прежде для самих обучающихся. Данные теоретические положения не являются исчерпывающими для реализации цели нашего

исследования, так как необходимо их практическое подтверждение в условиях опытно-экспериментальной работы.

Экспериментальная часть исследования по формированию ЗОЖ обучающихся по ОБЖ средствами игровых технологий, осуществлялась по трём направлениям.

Задачами первого направления явились:

1. Разработка и обоснование системы формирования ЗОЖ обучающихся по ОБЖ средствами игровых технологий.
2. Выявление педагогических условий для эффективного формирования ЗОЖ обучающихся по ОБЖ средствами игровых технологий (мотивация к ЗОЖ, физическая подготовка учащихся, когнитивная подготовка).
3. Формирование контрольной и экспериментальной групп учащихся, а также выявление основных направлений проведения формирующего педагогического эксперимента.

Основными задачами второго направления исследования явились:

1. Экспериментальное обоснование формирования ЗОЖ через игровые технологии.
2. Проверка результатов формирующего педагогического эксперимента.

Основными задачами третьего направления явились:

1. Апробирование результатов исследования.
2. Завершение всех видов экспериментальной деятельности и оформление квалификационной работы.

Теоретический анализ проблемы формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий, позволил нам высказать предположения, которые требуют экспериментальной проверки:

Комплекс педагогических условий, способствующих формированию ЗОЖ учащихся через игровые технологии:

- мотивация к здоровому образу жизни;

- физические качества, а именно ловкость (развитие и применение в формирование здорового образа жизни);
- когнитивная подготовка (готовность личности, коллектива к определенному виду деятельности).

На основе выдвинутой нами гипотезы была проведена опытно-экспериментальная работа, которая проводилась на базе МБОУ «СОШ №8» города Бийска. Всего в эксперименте участвовало 50 человек, экспериментальная группа (ЭГ) из учащихся 9 «А» класса и контрольная группа (КГ) из учащихся 9 «Б» класса. Специально для эксперимента группы не подбирались.

Экспериментальный (ЭГ) и контрольный (КГ) классы одинаковы по составу. Возраст у детей экспериментального и контрольного классов примерно одинаков: 15-16 лет. Оба класса равноценны по уровню развития детей, уровню успеваемости, педагогической квалификации учителя, по интересу учителя к экспериментальной работе по ОБЖ, а также что немало важно для нашей работы по уровню двигательной активности и интересу к здоровому образу жизни.

Учащиеся экспериментального (ЭГ) и контрольного (КГ) классов занимались по программе непрерывного курса ОБЖ «Основы безопасности жизнедеятельности» (авторы учебника В.Н. Латчук, В.В. Макаров, М.И. Кузнецов и др.). В контрольной группе (КГ) целенаправленно не обеспечивалось ни одно условие, а велось традиционное обучение.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась в ходе уроков ОБЖ и во внеурочное время.

Получение и обработка данных в ходе опытно - экспериментальной работы осуществлялась с помощью методов педагогического исследования: наблюдение, беседа, тестирование, срезы и методы математической статистики. Таким образом, вторая глава квалификационного исследования посвящена описанию данных этапов исследования.

Первое направление констатирующего этапа эксперимента связано с мотивацией учащихся 9-х классов к ЗОЖ.

Для определения уровня мотивации учащихся 9-х классов к ЗОЖ, мы использовали тест специалиста в области безопасности жизнедеятельности Латчука В.Н. «Оценка знаний учащихся» [31].

В большинстве современных стран для оценки результатов принята трёхуровневая шкала - минимальный (minimal), общий (general), продвинутый - высокий. В своём исследовании, мы предлагаем следующее обозначение уровней: низкий - минимальный, средний - общий, высокий - продвинутый. До начала эксперимента мы определили две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Группы специально для эксперимента не комплектовались.

В таблице 1 представлен тест-опросник на определение мотивации учащихся 9-х классов к ЗОЖ

Для сформированности мотивации учащихся к ЗОЖ мы предложили тест - опросник «Мотивация к ЗОЖ для учащихся 8-9 классов».

Это позволяет определить уровень мотивации к ведению ЗОЖ и сохранению собственного здоровья.

Шкала состоит из 19 суждений, ответы на которые возможны два варианта - «да» или «нет». Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый ответ).

Данную шкалу можно легко оценить с помощью трёх уровней: низкого, среднего и высокого.

Тест-опросник на определение мотивации учащихся 9-х классов к ЗОЖ. [Приложение 1]

Результаты сформированности мотивации к ЗОЖ учащихся контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента. [Приложение 2]



Результаты сформированности мотивации к ЗОЖ учащихся экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента.  
[Приложение 3]

Таблица 1

Сравнительные данные уровней сформированности мотивации к ЗОЖ учеников в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Кол-во человек	Уровни сформированности мотивации						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	15	60	7	28	3	12	0.38
ЭГ	25	14	64	6	24	5	16	0.41

Примечание:

Средний балл уровня высчитывался по формуле:

$$X=(a+2b+3c)/100$$

где a, b, c - процентно- выраженное количество учащихся, находящихся на

низком, среднем, высоком уровнях.

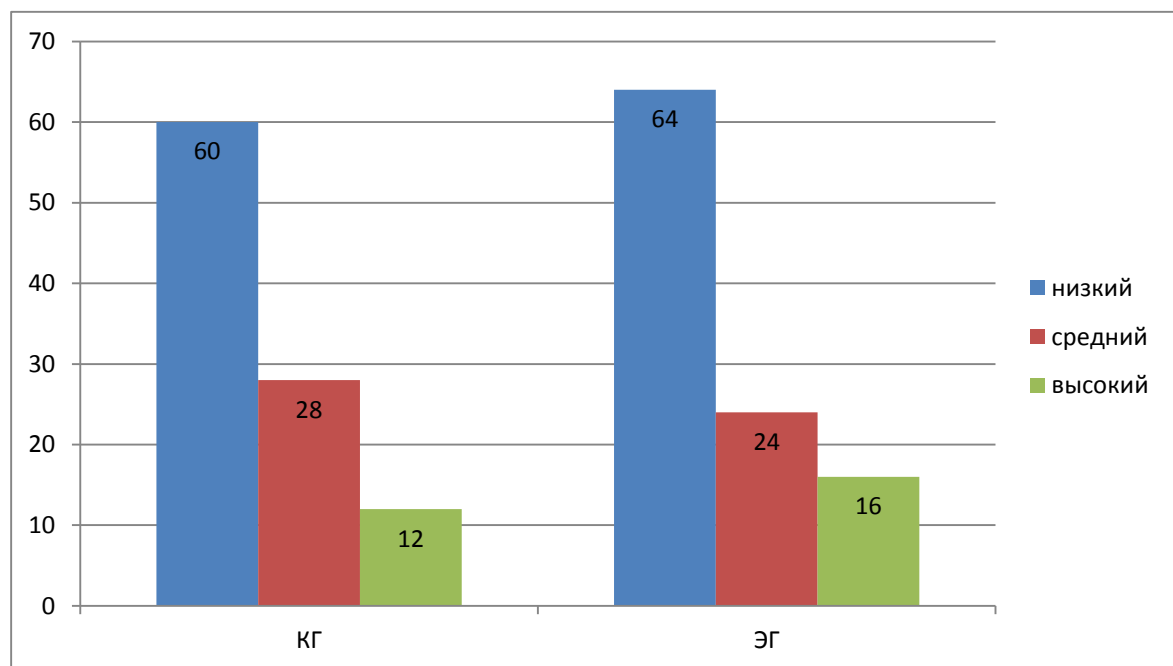
низкий - минимальный уровень;

средний - общий уровень;

высокий - продвинутый уровень.

Показатели контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе примерно одинаковы, что позволяет сделать вывод о примерно одинаковой мотивации к ЗОЖ учащихся 9-х классов.

На рисунке 1 представлены результаты теста-опросника на определение мотивации учащихся 9-х классов к ЗОЖ.



**Рисунок 1 - Результаты среза учебного года по уровням сформированности мотивации к ЗОЖ**

Для формирования ловкости у учащихся 9-х классов мы предложили тест В.И.Ляха «Бег с препятствиями» и «Метание в цель» [35].

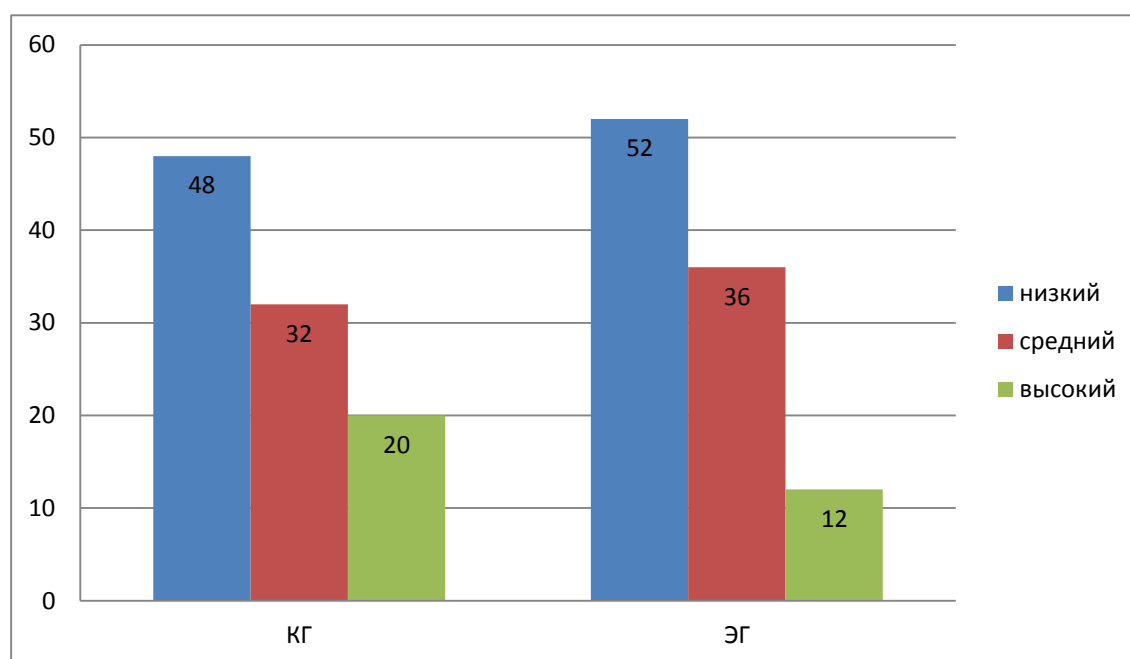
Схема тестирования: испытуемый по сигналу экспериментатора пробегает дистанцию 3x10с максимальной скоростью, без препятствий. Затем испытуемый пробегает ту же дистанцию огибая препятствия (представленное в виде кегель). Время каждого выполненного задания фиксируется с помощью секундомера. Производится оценивание разницы между бегом без препятствий и бегом с препятствиями, данные вводятся в таблицу.

Таблица 2

Сравнительные данные уровней развития ловкости у учащихся в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Кол-во человек	Уровни развития ловкости						Х
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	12	48	8	32	5	20	0.43
ЭГ	25	13	52	9	36	3	12	0.40

На рисунке 2 представлены результаты теста В.И.Ляха «Бег с препятствиями» [35]. Показатели низкого уровня учащихся контрольной и экспериментальной групп отличаются на 4 %, показатели среднего уровня также на 4 %, а показатель высокого уровня на 8%.



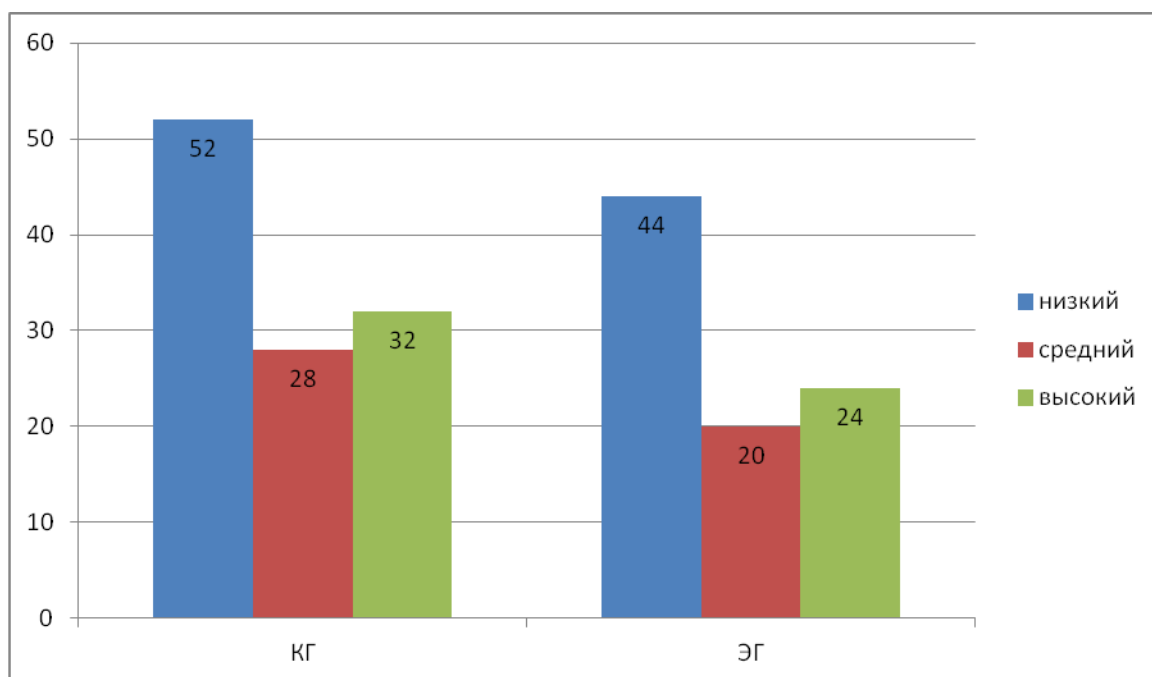
**Рисунок 2 - Результаты среза учебного года по уровням развития ловкости**

Схема тестирования: испытуемый метает теннисный мяч с места правой рукой, в цель (гимнастический обруч). Оценивается количество попаданий за одну минуту, показатели каждого испытуемого записываются в таблицу и проводят сравнения.

Сравнительные данные уровней развития ловкости у учащихся в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента.

Группа	Кол-во человек	Уровни развития ловкости						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	12	48	8	32	5	20	0.43
ЭГ	25	13	52	9	36	3	12	0.40

На рисунке 3 представлены результаты теста В.И.Ляха «Метание в цель». Показатели низкого уровня учащихся контрольной и экспериментальной групп отличаются на 8%, показатели среднего уровня на 4 %, так же как и показатели высокого уровня.



**Рисунок 3 - Результаты среза учебного года по уровням развития ловкости**

Для формирования осознанного отношения к ЗОЖ и гибкости мышления учеников мы предложили детям проверить уровень когнитивной подготовки с помощью методики А. С. Лачинса [30].

Испытуемому предлагается написать фразу «В поле уж таял снег» четырьмя различными способами.

**Способ 1. Инструкция:** «После команды "начали" напишите фразу "В поле уж таял снег" столько раз, сколько успеете до команды "стоп"».

**Способ 2. Инструкция:** «После команды "начали" напишите фразу "В поле уж таял снег" печатными буквами столько раз, сколько успеете до команды "стоп"».

**Способ 3. Инструкция:** «После команды "начали" напишите фразу "В поле уж таял снег" столько раз, сколько успеете до команды "стоп" следующим образом: первая и все нечетные буквы должны быть письменными и заглавными, а вторая и все четные - маленькими и печатными».

**Способ 4. Инструкция:** «После команды "начали" напишите фразу "В поле уж таял снег" своим привычным почерком, но при этом повторяйте каждую букву по два раза. Работайте, как можно быстрее до команды "стоп"».

#### **Обработка и анализ данных:**

**Подсчитать** количество написанных букв в каждом задании:  $M_1$ ,  $M_2$ ,  $M_3$ ,  $M_4$ .

**Вычислить** среднее значение для трех заданий:

$$M_{\text{ср}} = \frac{M_2 + M_3 + M_4}{3}$$

**2. Определить** коэффициент креативной гибкости:

$$K_{\text{гнб}} = \frac{M_{\text{ср}}}{M_1}$$

Если  $K_{\text{гнб}}$  лежит в пределах от 0,8 до 1, значит, испытуемый обладает пластичным мышлением, легко и быстро переходит от одной деятельности к

другой, оперативно реагирует на изменение входной ситуации, способен принимать адекватные решения.

Если значения  $K_{гиб}$  в пределах от 0,5 до 0,8, значит, что испытуемый может быстро переходить от одной деятельности к другой, однако испытывает затруднения с пониманием программы деятельности.

Значения  $K_{гиб}$  меньше 0,5 свидетельствуют о высоком уровне ригидности мышления, то есть низком уровне креативной гибкости. Испытуемый не способен быстро и адекватно реагировать на изменение ситуации, испытывает затруднения в изменении субъективной программы деятельности.

Сравнительные данные когнитивной подготовки учащихся контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента.[Приложение 4]

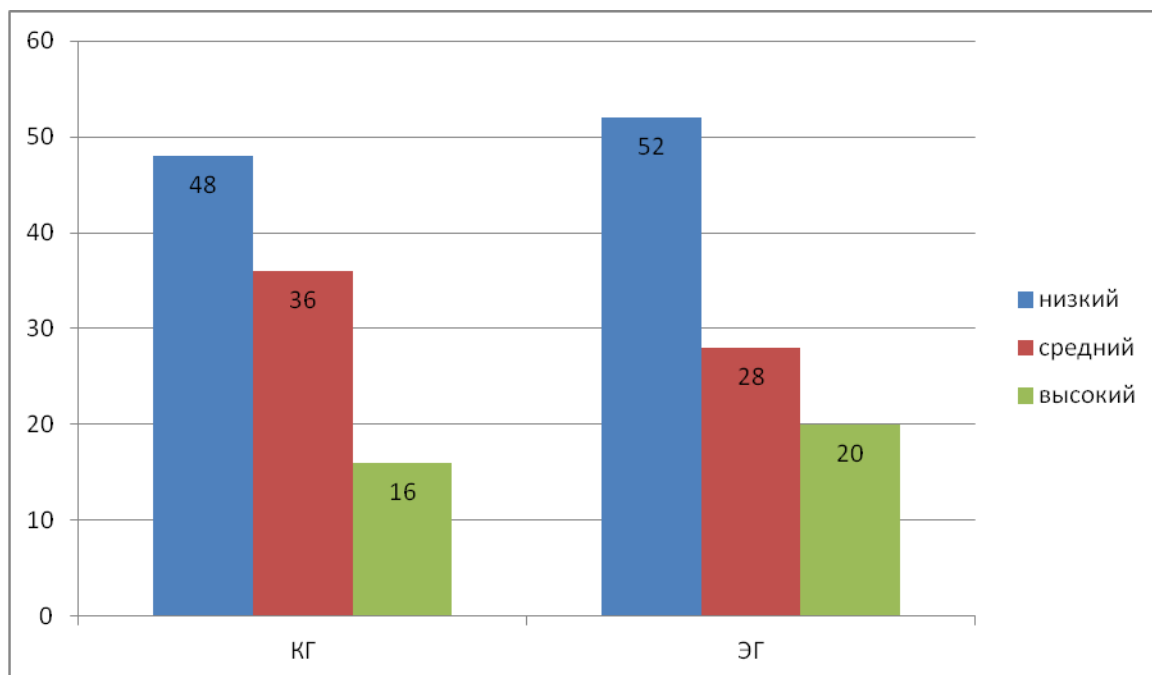
Сравнительные данные когнитивной подготовки учащихся экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента.[Приложение 5]

Таблица 4

Сравнительные данные уровней когнитивной подготовки учащихся в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента.

Группа	Кол-во человек	Уровни когнитивной подготовки						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	12	48	9	36	4	16	0.42
ЭГ	25	13	52	7	28	5	20	0.42

Для наглядности результаты когнитивной подготовки представлены в виде гистограммы (рис. 4).



**Рисунок 4 - Результаты среза учебного года по уровням когнитивной подготовки**

*Таким образом,* на констатирующем этапе эксперимента по трём показателям готовности учащихся 9-х классов МБОУ «СОШ №8» города Бийска к формированию ЗОЖ по ОБЖ средствами игровых технологий, мы подтверждаем, что готовность учащихся контрольной и экспериментальной групп примерно одинакова, группы для эксперимента специально не комплектовались.

## **2.2 Реализация программы по формированию ЗОЖ средствами игровых технологий**

Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни в общеобразовательной школе разработаны в целях формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом среди учащихся.

Для успешной реализации нашей методики мы представляем следующие методические рекомендации для учителей ОБЖ:

- Начинать урок рекомендуется с приветствия (тем самым мы желаем здоровья каждому ученику и настраиваем его на работу).

- Проверка домашнего задания должно проходить не как проверка

(правильно-неправильно), а как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать нового от родителей, из книг или интернета).

- В основной части формулируются новые представления (это наиболее информативная часть урока). Здесь мы предлагаем обеспечивать свободу в ориентировочно-поисковой деятельности и произвольно - моторной сфере, применение сенсорно-стимульного разнообразия для органов чувств. Новый материал преподносить учащимся, как нечто увлекательное и интересное, внедрять элементы проблемного обучения, работу детей в парах сменного состава, включение специальных методик, позволяющих организовать рефлексивную деятельность учащихся, использовать для подачи материала игровые технологии, дающих развивающий и оздоровительный эффект.

- Использовать оптимальные формы психолого-медико-педагогического взаимодействия, направленного на облегчение учебной деятельности недомогающих детей и профилактику дидактических заболеваний.

- Для снятия утомления учащихся проводить физкультминутки, физкультпаузы, физкультурные занятия и игры (зарница, квест- игры на улице)

- В заключительной части урока происходит закрепление убеждений и отработки на их основе личной стратегии поведения.

- Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта.



Важное условие урока - это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование игровых форм обучения.

Методические рекомендации для учащихся 9-х классов по формированию ЗОЖ:

- Избавиться от вредных привычек. Алкоголь, наркотики, сигареты разрушают тело и разум, первое что должен сделать ученик избавиться от пагубных привычек.
- Сбалансированное своё питание. Здоровое питание - это на половину ваше здоровье.
- Активизировать свою деятельность. Перестать просиживать всё своё свободное время за просмотром телевизора или компьютера.
- Развиваться духовно. Читать различные книги, журналы и статьи.
- Найти свой стимул. Поставить перед собой цель и идти к ней, дабы реализовать свою мечту.

Так же для успешной реализации методики формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий мы предлагаем методические пособия, которые можно будет использовать на традиционных уроках ОБЖ.

Динамические паузы и физкультминутки.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 - повернуть туловище направо; 2 - повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания.

И. п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс; 2 - левую руку на пояс; 3 - правую руку на плечо; 4 - левую руку на плечо; 5 - правую руку вверх; 6 - левую руку вверх; 7-8 - хлопки руками над головой; 9 - опустить левую руку на плечо; 10 - правую руку на плечо; 11 - левую руку на пояс; 12 - правую руку на пояс; 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить

4-6 раз. Темп - 1 раз медленный; 2-3 раза - средний; 3-4 -быстрый; 1-2 - медленный.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И. п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо; 2 - и.п., 3 - поворот головы налево; 4 - и. п.; 5 - голову наклонить вперед, 6 - и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И. п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак; 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний [59].

Аутомануальный комплекс (массаж)

Разогреть ладони энергичным потиранием. Указательными пальцами осуществлять вкручивающие движения по часовой и против часовой стрелки - 6-8 раз в каждую сторону.

- Точка на лбу между бровями
- По краям крыльев носа.
- В среднюю линию между нижней губой и верхним краем подбородка.
- В височной ямке (парные).
- Чуть выше роста волос под основанием черепа.

Массаж ушных раковин

Каждое упражнение выполнять 6 - 8 раз.

- Потягивание ушных раковин сверху вниз.
- Потягивание ушных раковин снизу вверх.
- Потягивание ушных раковин назад.
- Потягивание ушных раковин вперед.
- Потягивание ушных раковин в стороны.
- Круговые движения по часовой стрелке.
- Круговые движения против часовой стрелке.

Разогреть ушные раковины, чтобы они «горели» с умеренной силой.

Гимнастика для глаз

Каждое упражнение выполнять 6 - 8 раз.

- Движение глаз по горизонтальной линии вправо-влево.
- Движение глаз по вертикальной линии вверх-вниз.
- Круговые движения открытыми глазами по часовой и против часовой стрелке.
- Сведение глаз к переносице, затем смотреть в даль.
- Сведение глаз к кончику носа, затем смотреть в даль.
- Сведение глаз ко лбу, затем смотреть в даль.
- Положить ладони на закрытые глаза, сделать резкий глубокий вдох через нос, затем выполняем медленный выдох через рот, через 20-30 секунд убираем ладони и открываем глаза.

Упражнения для шейного отдела позвоночника

Каждое упражнение выполнять 6 - 8 раз.

- Скольжение подбородком по грудины вниз.
- «Черепашка»: наклоны головы вперёд-назад.
- Наклоны головы вправо-влево.
- «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
- «Сова»: поворот головы вправо-влево.
- «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника Каждое упражнение выполняем 6 - 8 раз.

- «Нахмурившийся ёжик»: плечи вперёд, подбородок к груди; плечи назад, голову назад.
- «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.
- Поднимание и опускание плеч вверх и вниз.
- Круговые движения плечами вперёд и назад.
- «Пружина»: вытягивание позвоночника, сжимание позвоночника.

- Скрутка позвоночника: поворот плеч вправо-влево [60].

Авторский комплекс для снятия напряжения и утомления учащихся.

- «Задумчивый Буратино». Выполнять повороты головы вправо и влево, с удлинением носа с помощью рук.
- Закрывать глаза, не напрягая мышц. Выполнять круговые движения подушечками пальцев по веку глаза по часовой стрелке, затем против. После открыть глаза и поморгать.
- «Домик». Соединить пальцы обеих рук, насчёт раз свести пальцы как можно ближе друг другу, насчёт 2 вернуть в и.п. После данного упражнения, сжать как можно сильнее руки в кулак, затем разжать.
- Сидя на стуле, сесть прямо, руки опущены вдоль туловища, вниз. На счёт раз сжаться как можно сильнее, наклонившись вперёд, насчёт два вернуться в и.п.
- Игра на внимание. Учащимся называют часть тела и показывают на неё, он аналогично повторяет. Затем учитель, называя одну часть тела, показывает на другую, его задача запутать детей, а их соответственно, не сделать этого.

Сам урок лучше проводить в нестандартной форме, в виде игры. Это могут быть такие игры как: Зарница, игровые тренинги, квест- игры, а также уроки по типу игры КВН, Своя Игра, Поле Чудес и другие. Данные игры представлены в Приложении.

*Таким образом,* разработанные и подобранные нами методические пособия, и рекомендации по формированию ЗОЖ для учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий, помогают не только снять эмоциональное и физическое напряжение, настроить на работу учащихся, но и в должной мере повысить уровень сформированности мотивации к ведению здорового образа жизни, повысить психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям на уроке, а также развить интерес к самому процессу обучения.

### 2.3 Анализ и оценка результатов опытно - экспериментальной работы

Формирующий этап эксперимента проходил в естественных условиях образовательного процесса, в контрольной группе обучение велось по традиционной программе, а в экспериментальной группе по специальной методике. Мы предполагаем результаты формирующего этапа эксперимента.

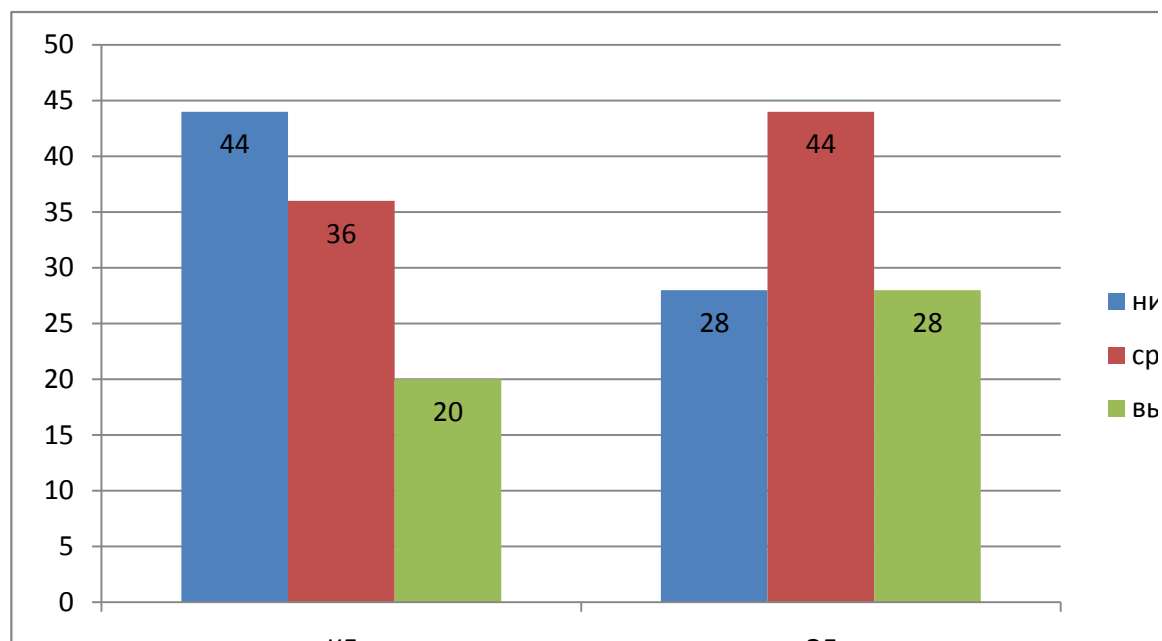
Таблица 5

Сравнительные данные уровней формирования мотивации к ЗОЖ учеников в контрольной и экспериментальной группах на формирующем этапе эксперимента

Группа	Кол-во человек	Уровни сформированности мотивации						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	11	44	9	36	5	20	0.44
ЭГ	25	7	28	11	44	7	28	0.50

На итоговой экспериментальной работе мы обратили своё внимание на то, что показатели сформированности мотивации учащихся к ЗОЖ значительно улучшились.

Показатели низкого уровня в экспериментальной группе понизился на 36 %, показатель среднего уровня увеличился на 20%, а показатель высокого уровня увеличился на 8 %.

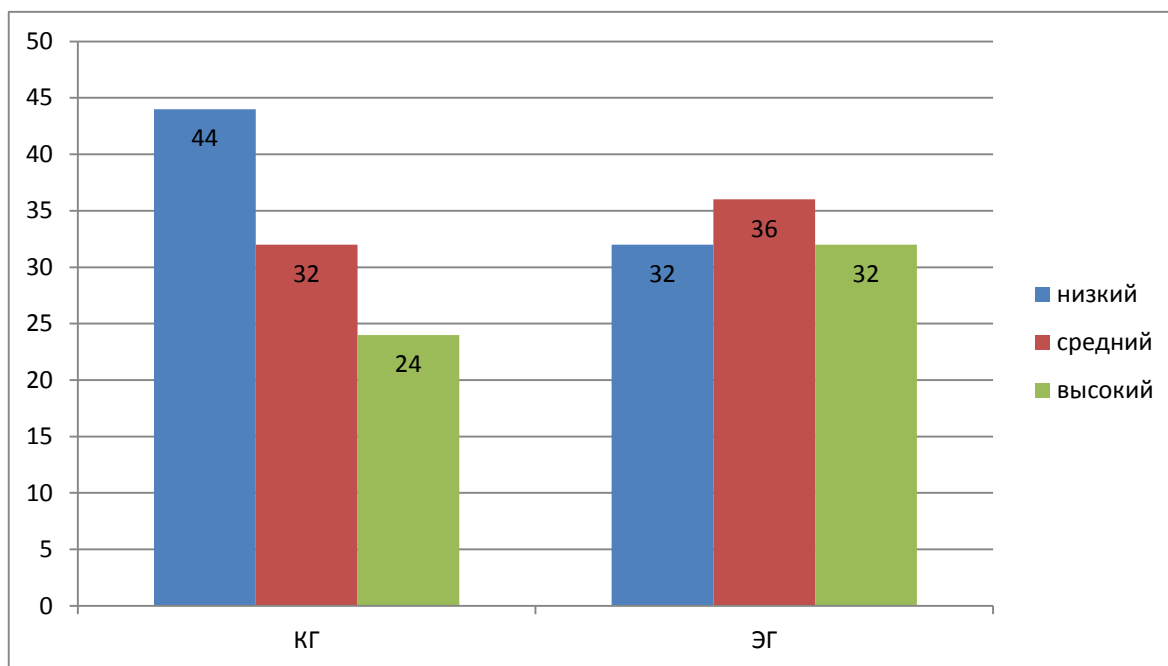


**Рисунок 5 - Результаты среза учебного года по уровням сформированности мотивации к ЗОЖ**

Таблица 6

Сравнительные данные учащихся уровней развития ловкости у учащихся в контрольной и экспериментальной группах на формирующем этапе эксперимента.

Группа	Кол-во человек	Уровни развития ловкости						Х
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	11	44	8	32	6	24	0.43
ЭГ	25	8	32	9	36	8	32	0.40

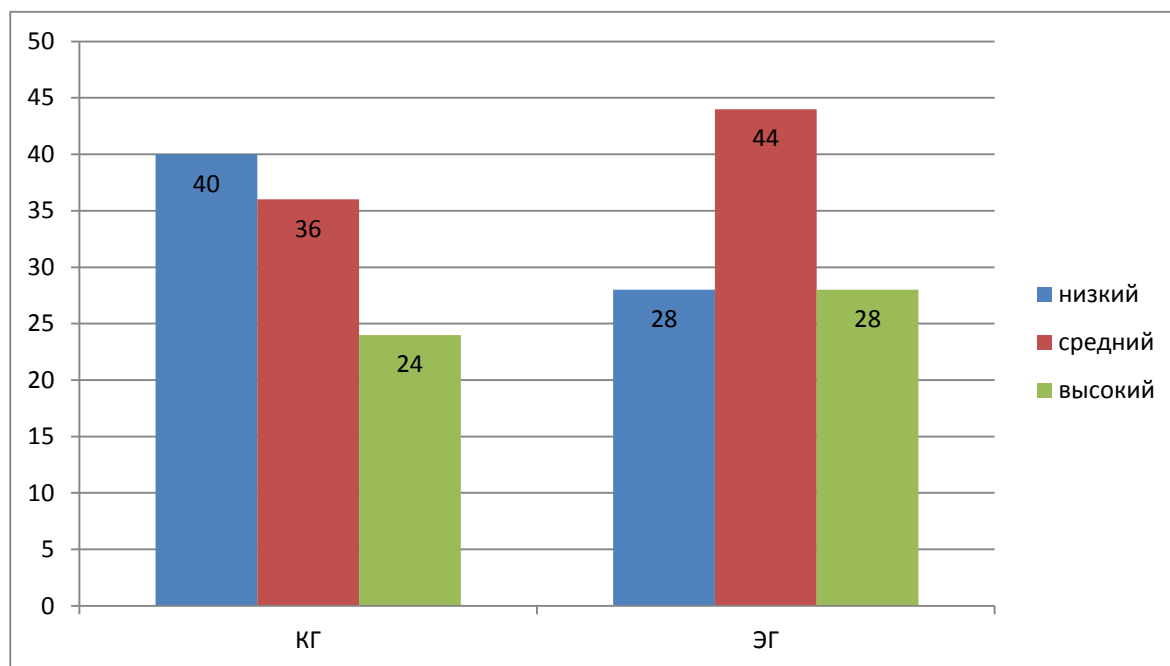


**Рисунок 6. Результаты среза учебного года по уровням развития ловкости («Бег с препятствиями»)**

Таблица 7

Сравнительные данные учащихся уровней развития ловкости у учащихся в контрольной и экспериментальной группах на формирующем этапе эксперимента

Группа	Кол-во человек	Уровни развития ловкости						Х
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	10	40	9	36	6	24	0.42
ЭГ	25	7	28	11	44	7	28	0.45



**Рисунок 7 - Результаты среза учебного года по уровням развития ловкости («Метание в цель»)**

После занятий по развитию ловкости с экспериментальной группой мы видим, что показатель низкого уровня («Бег с препятствиями») уменьшился на 20 %, а показатель высокого уровня увеличился на 20%.

Таблица 8

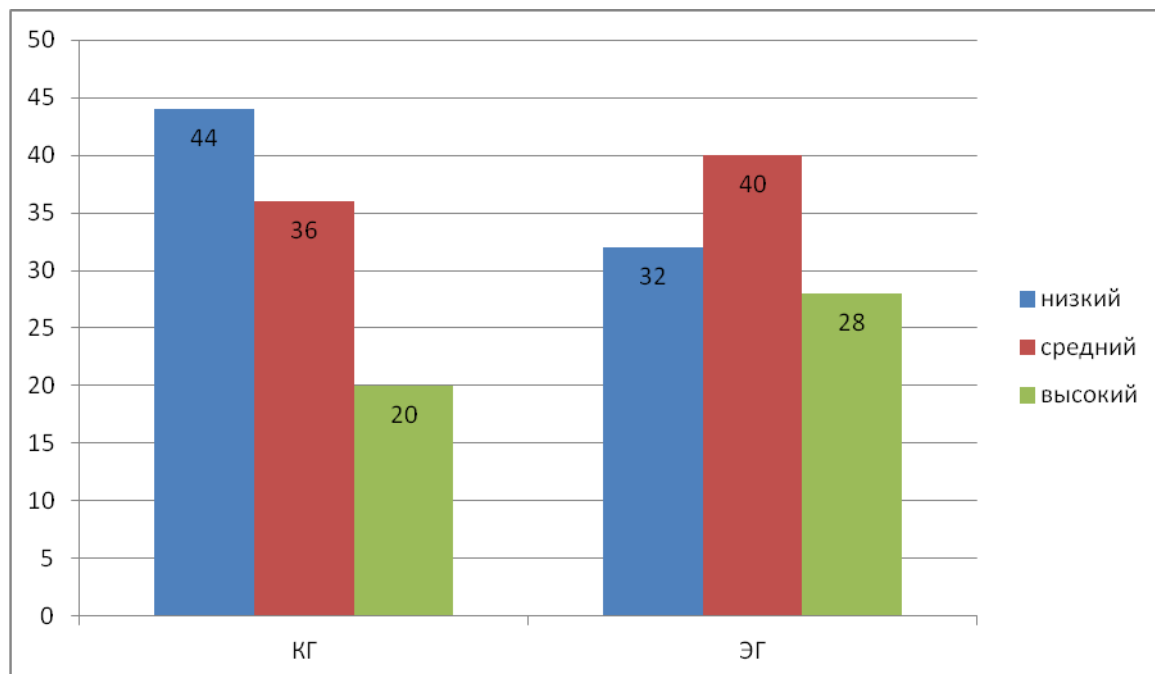
Сравнительные данные учащихся когнитивной ловкости у подготовки в контрольной и экспериментальной группах на формирующем этапе эксперимента.

Группа	Кол-во человек	Уровни когнитивной подготовки						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	11	44	9	36	6	20	0.44
ЭГ	25	8	32	10	40	7	28	0.49

По данным таблицы можно сделать выводы, что результаты когнитивной подготовки на формирующем этапе учащихся в



экспериментальной группе значительно улучшились. Показатели низкого уровня уменьшились на 20 %, показатели среднего уровня увеличились на 12%, а показатели высокого уровня на 8%.



**Рисунок 8 - Результаты среза учебного года по уровням когнитивной подготовки**

По результатам проведённого эксперимента, мы предлагаем сравнительные таблицы по формированию ЗОЖ учащихся 9 - х классов по ОБЖ средствами игровых технологий в контрольной и экспериментальной группе на констатирующем и формирующем этапах эксперимента.

Сравнительные данные уровней формирования ЗОЖ учащихся 9 - х классов по ОБЖ средствами игровых технологий на констатирующем и формирующем этапах эксперимента.[Приложение 6]

Для формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий мы рассмотрели различные педагогические условия, разработали методические рекомендации и создали игротеку. Но

непосредственное выполнение этих рекомендаций осуществляют учителя по ОБЖ.

*Таким образом,* изучение и анализ динамики результатовформирующего этапа эксперимента позволяет сделать выводы о том, что разработанные нами педагогические условия, а также подобранные игровые технологии, положительно влияют на формирование ЗОЖ учащихся 9 - х классов.

### **Выводы по второй главе**

Основной целью опытно-экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой в исследовании гипотезы. Данная гипотеза проверялась и ходе нашей опытно - экспериментальной работы, с учащимися 9-х классов МБОУ «СОШ №8» города Бийска.

Рассмотрев с теоретических и методических позиций вопрос о формирование здорового образа жизни учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий, мы считаем необходимым остановиться на осмыслении полученных результатов и целесообразности учёта этих результатов в практике обучения.

Из данных наших исследований можно сделать следующие выводы:

1. На констатирующем этапе эксперимента мы провели диагностику педагогических условий формирования здорового образа жизни учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий и определили, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одном уровне формирования ЗОЖ.

2. В ходе опытно-экспериментальной работы была осуществлена диагностика формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов: мотивация к здоровому образу жизни (проводился тест-опросник «Мотивация к ЗОЖ для учащихся 8-9 классов»); развитие физических качеств - ловкости учащихся оценивалось по критериям («Бег с препятствиями» и «Метание в цель» Ляха

В.И.) и когнитивная подготовка учеников (использовался тест А.С. Лачинса «Уровень когнитивной подготовки»).

3. Результаты формирующего этапа эксперимента показали значительное повышение мотивации и формирования здорового образа жизни учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий. Наиболее существенные положительные изменения произошли в экспериментальной группе по первому условию (мотивации) на 28 %, по второму (физические качества- ловкость) на 36 %, по третьему условию (когнитивная подготовка) на 20%. В контрольной группе нами также замечен прирост, однако по сравнению с экспериментальной группой эти показатели незначительны.

## Заключение

В современных условиях проблемы формирования и сохранения здоровья подрастающего поколения остаются актуальными. Эти проблемы были и будут ещё долгое время. Они затрагивают нормальную жизнедеятельность учащихся и волнуют педагогические коллективы, имеют разносторонний и разноплановый характер.

Формирование здорового образа жизни учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий требует от педагогов знаний из различных областей: права, медицины, гигиены, физкультуры, основ безопасности жизнедеятельности, физиологии, психологии, педагогики.

Самое главное, в нашей работе то, что у каждого из учащихся должно сформироваться осознанное отношение к своему здоровью, а также к ведению ЗОЖ самостоятельно.

Впервой главе нашего исследования мы рассмотрели теоретические аспекты проблемы ЗОЖ учащихся 9-х классов. В ходе работы нами были выдвинуты ряд предположений, которые требовались в экспериментальной проверке. Рассматривали педагогические и игровые технологии ЗОЖ жизни учащихся 9-х классов, предложили педагогические условия по формированию ЗОЖ.

Во второй главе нами были выявлены цели и задачи опытно-экспериментальной работы. Реализованы педагогические условия для формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий. Были предложены методические пособия и рекомендации для учащихся и учителей образовательного учреждения.

Результаты формирующего этапа эксперимента показали повышение формирования ЗОЖ жизни средствами игровых технологий. Наиболее существенные изменения произошли в экспериментальной группе. Здесь результаты учащихся повысились на 36 %. В контрольной группе, где процесс обучения проходил по традиционной программе на 8 %.

В заключении обобщены теоретические и экспериментальные результаты и изложены основные выводы.

1. Актуальность проблемы формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий обусловлена неэффективной организацией и пропаганды ЗОЖ в общеобразовательных учреждениях.

2. Система игровых технологий формирования ЗОЖ учащихся 9 - х классов по ОБЖ включает: профилактическую работу с учащимися, подборка методических пособий, разработка методических рекомендаций, пропаганду к ведению ЗОЖ.

3. Комплекс педагогических условий, обеспечивающих формирование ЗОЖ 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий: мотивация к здоровому образу жизни; физические качества, а именно ловкость (развитие и применение к формированию здорового образа жизни); когнитивная подготовка (готовность личности, коллектива к определенному виду деятельности), является необходимым и достаточным.

4. В ходе опытно - экспериментальной работы были подготовлены методические рекомендации и пособия для формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий.

Дальнейшее исследование проблемы может быть продолжено в следующих направлениях: формирование ЗОЖ средствами игровых технологий на других уроках, психологическая разгрузка учащихся средствами игровых технологий, внеурочная работа по формированию и пропаганде ЗОЖ через игровые технологии.

## Библиографический список

1. *Абросимова, М.Ю.* Здоровье молодёжи [Текст] / М.Ю. Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2008. - 220 с.
2. *Амосов, Н.М.* Раздумья о здоровье. – М.: Молодая гвардия, 2008
3. *Андреев, В.И.* Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности, : основы педагогики творчества [Текст] / В.И. Андреев. – Казанский университет, 2011. – 238 с.
4. *Артемьева, Т.* Система Амосова [Текст] / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. 5. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров [Текст] / Э.А. Арустамов. – М.: Дашков и К, 2016. - 448 с.
6. *Бабанский, Ю.К.* Проблемы повышения эффективности педагогических исследований [Текст] / Ю. К. Бабанский // Избранные педагогические труды / сост. М. Ю. Бабанский. – М., 20010. – 545 с.
7. *Бальсевич, В.К.* Физическая культура для всех и каждого [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт 2008. – 208 с.
8. *Барчуков, И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник [Текст] / И.С. Барчуков: под общ.ред. Г.В. Барчуковой. -2-е изд., стер. – М.: КНОРУС; 2012 – 368 с.
9. *Безруких, М.М.* и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 416 с.
10. *Бухарова, Г.Д.* Опытнo-поисковая, опытнo-экспериментальная работа и педагогический эксперимент в диссертационных исследованиях [Текст] / Г.Д. Бухарова // Научные исследования в образовании. 2012. №11 С.6-11
11. *Вайндорф-Сысоева, М.Е.* Педагогика [Текст] / М. Е. ВайндорфСысоева, Л. П. Крившенко // учебн. пособие – Санкт-Петербург, Юрайт, 2014. – 198 с.

12. *Вайнер, Э.Н.* ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности [Текст] /Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3.–С.39-46.
13. *Выготский, Л.С.* Мышление и речь. – 5-е изд. [Текст] / под ред. Е. Власовой. Изд.: Питер, 2017. – 275 с.
14. *Грицанов, А.А.* Новейший философский словарь [Текст]/ А.А. Грицанов. – М.: Изд. 3-е, испр. – 2011. - 890 с.
15. *Громыко, В.В.* Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников [Текст] / В.В. Громыко, И.А. Лысова, Г.Л. Шубина // Теория и практика культуры – 2008. – №2. – С.72- 75.
16. *Гурова, Р.Г.* Современная молодёжь; социальные ценности и нравственные ориентации / Р. Г. Гурова // Педагогика. – 20012 - № 10. – С. 3238
17. *Гущина, Т.Н.* Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков: практ. пособие [Текст] / Т. Н. Гущина. – М. : Арти, 2008. – (Школьное образование). – 117 с.
18. *Даль, В.И.* Толковый словарь русского языка [Текст] / Даль В.И. – Москва, АСТ, Харвест, 2014. – 736 с.
19. *Дик, Н.Ф.* Урок- игра: Ура! Ура!: игровые технологии обучения и воспитания [Текст] / Н.Ф. Дик. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 316 с.
20. *Евсеев, В.О.* Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров [Текст] / В.О. Евсеев, В.В. Кастерин, Т.А. Коржинек; Под ред. Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. – М.: Дашков и К, 2013. – 456 с.
21. *Еникеев, М.И.* Психологический энциклопедический словарь [Текст] / М.И. Еникеев , 2010. – 560 с.
22. *Загвязинский, В.И.* Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст] / В.И. Загвязинский, Р.А. Атаханов // 2-е издание. М.: Академия, 20014. – 208 с.
23. *Зубова, С.А.* Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс/С. А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С.17-21.

24. Игровые технологии на уроках и во внеурочной деятельности: (интегрированы игры) : 5-9 кл. [Текст] / авт. – сост. М. Е. Сергеева. – Волгоград: Учитель, 2013. – 94 с.
25. *Кислицина, О.А.* Социально-экономические факторы риска психических расстройств подростков [Текст] / О. А. Кислицина // СОЦИС. – 2009. – № 8. – С.92-99.
26. *Коджаспирова, Г.М.* Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред.пед. учеб. заведений. [Текст] /Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с.
27. *Колеченко, А.В.* Энциклопедия педагогических технологий : материалы для специалистов образоват. учреждений [Текст] / А. К. Колеченко. – СПб. : Каро, 2008. –368 с.
28. *Красноперова, Н.А.* Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента [Текст] / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. 2015. – № 6.
29. *Курамшин, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2013.
30. *Ланчис, А. С.* Гибкость мышления [Текст] / А. С. Ланчис. – 2010. – 98 с.
31. *Латчук, В.Н.* Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие [Текст] / В. Н. Латчук, М. И. Кузнецов, В. В. Макаров. – 2009.
32. *Лисицын, Ю.П.* Общественное здоровье и здравоохранение: учебник [Текст] / Ю.П. Лисицын. – 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.: ил
33. *Лубышева, Л.И.* Социология физической культуры [Текст] / Л.И. Лубышева. – М.: «Академия», 2008. – 240 с.
34. *Лях, В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов [Текст] / В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1- 11 классов. – М. : Просвещение, 2009.
35. *Лях, В.И.* Координационные способности школьников [Текст] / В.И. Лях. – Мн.: Полымя, 2009. – 159 с.: ил.



36. *Матвеев, Л.П.* Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2016. – 384 с.
37. *Михайленко, Т.М.* Игровые технологии как вид педагогических технологий [Текст] / Т.М. Михайленко // Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.).Т. I. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 140-146.
38. *Михайлов, Л.А.* Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов [Текст] / Л.А. Михайлов. – СПб.: Питер, 2013. – 461 с.
39. *Мурадова, Е.О.* Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие [Текст] / Е.О. Мурадова. – М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 124 с.
40. *Назарова, Е.Н.* Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с.
41. *Ожегов, С.И.* Словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов / под ред. Н. Ю. Шведовой. – М.: Русский язык, 2008. – 816 с.
42. *Онищенко, Г.Г.* Здоровое питание недорого [Текст] / Г.Г. Онищенко, В. А. Тутельян // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С. 22-25.
43. *Паначев, В.Д.* Исследование факторов ЗОЖ студентов [Текст] / В.Д. Паначев // Социологические исследования, 2014, – №11.
44. *Панфилова, А.П.* Инновационные педагогические технологии: активное обучение: учеб.пособие для вузов [Текст] / А. П. Панфилов. – М.: Академия, 2009. –(Высшее профессиональное образование). – 192 с.
45. Педагогический энциклопедический словарь [Текст] / гл. ред. Б. М. Бим-Бад; редкол.: М. М. Безруких, В. А. Болотов, Л. С. Глебова и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2008.
46. *Подласый, И.П.* Педагогика [Текст] / П. И. Подласый. – М.: Просвещение, 2013. – 432 с.
47. *Поздняков, А.* На зарядку становись! [Текст] / А. Поздняков // Труд. – 2010. – № 128. – С. 4. 2011 год – год спорта и здорового образа жизни.

48. *Рогов, Е. И.* Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов – М.: Владос, 2009. – 156 с.
49. *Смирнов, А.Т.* Основы безопасности жизнедеятельности, 8 класс, учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, 2010.
50. *Соломин, В.П.* Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов [Текст] / Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, Т.А. Беспмятных; Под ред. Л.А. Михайлов. – СПб.: Питер, 2013. – 461 с
51. *Топоров, И.К.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 9 кл. общеобразоват. учреждений [Текст] / И.К. Топоров. – М.: Просвещение, 2011. – 157 с.
52. *Трайнев, В.А.* Интенсивные педагогические игровые технологии в гуманитарном образовании: (методология и практика) [Текст] / В. А. Трайнев, И. В. Трайнев. – М.: Дашков и К. 2009. – 281 с.
53. *Тюмасева, З.И.* Образование как комплексный фактор воздействия на здоровье [Текст] / З.И. Тюмасева, Цыганков А.А. // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: материалы VII Междун. Научно - практ. конф. 8 – 9 ноября 2011 г. г. Челябинск. – СПб. – Челябинск: ЦНИТ «Астерион», ЧГПУ, 2011. – С. 37–42.
54. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017)
55. Физическая культура и здоровье: учебник [Текст] / Под ред. В.В. Пономаревой. –М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.
56. *Филиппов, П.И.* Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни [Текст] / П.И. Филиппов, В.П. Филиппова. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. – 288 с.
57. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. изд. 11-е, испр. и доп [Текст]

/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

58. Царев, И.В своей тарелке: Как поднять иммунитет, не вставая из-за обеденного стола [Текст] / И. В. Царев // Российская газета. – 2010. – № 11. – С. Иммунитет, здоровое питание.

59. Динамические паузы и физкультминутки [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub\\_27476.doc](http://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_27476.doc)

60. Аутомануальный комплекс (массаж) [Электронный ресурс] / Режим доступа:

<http://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskietekhnologii/library/2013/09/09/fizkultminutki-i-fizkultpauzyna>

61. Игровой тренинг «Скажи наркотикам – нет!» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://contest.miroznai.ru/?p=5&mid=646>

62. Игра «Береги здоровье смолоду». [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/213452>

63. Игра на уроке ОБЖ «Мы выбираем ЗОЖ» [Электронный ресурс] / Режим

доступа: [http://xnhtbboahedsi3d5bg0cn.xnp1ai/load/konspekty\\_urokov/obzh/igra\\_na\\_uroke\\_obzh\\_quot\\_my\\_vybiraem\\_zozh\\_quot/19-1-0-171](http://xnhtbboahedsi3d5bg0cn.xnp1ai/load/konspekty_urokov/obzh/igra_na_uroke_obzh_quot_my_vybiraem_zozh_quot/19-1-0-171)

# Приложения

## Приложение 1

## Тест-опросник на определение мотивации учащихся 9-х классов к ЗОЖ

Суждения	ДА	НЕТ
Мне нравится находиться дома, даже если причина этого - болезнь.		
Я меньше, чем другие люди, нуждаюсь в занятиях спортом.		
Я предпочитаю, чтоб меня считали здоровым и спортивным.		
Я очень расстраиваюсь, когда мои жизненные планы нарушаются из-за плохого здоровья.		
От прогулки на свежем воздухе я получаю больше удовольствия, чем от просмотра видеофильма.		
Мне нравится постоянно ощущать себя здоровым.		
Я часто и охотно говорю людям о своих болезнях.		
Я считаю так: «Люди имеют вредные привычки, значит, не такие они и вредные».		
Я получил рекомендацию врача: «Спать не менее 9 часов в сутки». Я обязательно и неукоснительно последую его совету.		
Обычно я обращаю мало внимания на свое здоровье.		
Я меньше чем другие люди, нуждаюсь в оздоровительных мероприятиях.		
Мне нравится проводить время в спортивном зале.		
Я могу в течение года раз в неделю выделить время для занятий спортом.		
Я очень ценю возможность принимать трудные решения, не боясь, что здоровье подведет.		
Я не хочу заниматься физкультурой, так как это требует много времени.		
Я регулярно делаю утреннюю зарядку.		
Я регулярно бываю у врача для профилактического осмотра.		
Я предпочитаю для поддержания здоровья использовать натуральные средства: закаливания, массаж, лекарственные травы и тр.		
<b>Обработка результатов</b>		

По одному баллу проставляется за ответ «да» по следующим пунктам опросника: 3,5, 6,9, 10, 13, 14, 17, «нет» - по следующим: 1,2, 7, 8, 12, 16, 18. Вопросы: 4,11,15 - не учитываются. Подсчитывается общая сумма баллов.

## Приложение 2

Результаты сформированности мотивации к ЗОЖ учащихся  
контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента

№	Результаты (баллы)	Уровень сформированности (высокий, средний, низкий)
1.	13	В
2.	5	Н
3.	6	Н
4.	4	Н
5.	6	Н
6.	10	С
7.	6	Н
8.	3	Н
9.	5	Н
10.	12	С
11.	6	Н
12.	13	В
13.	5	Н
14.	10	С
15.	4	Н
16.	3	Н
17.	7	С
18.	6	Н
19.	15	В
20.	8	М
21.	6	Н
22.	11	С
23.	5	Н
24.	4	Н
25.	9	С

Результаты сформированности мотивации к ЗОЖ учащихся  
экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента

№	Результаты (баллы)	Уровень сформированности (высокий, средний, низкий)
1.	6	Н
2.	4	Н
3.	14	В
4.	5	Н
5.	3	Н
6.	13	В
7.	6	Н
8.	15	В
9.	5	Н
10.	7	С
11.	3	Н
12.	9	С
13.	4	Н
14.	6	Н
15.	13	В
16.	5	Н
17.	10	С
18.	6	Н
19.	4	Н
20.	12	С
21.	11	С
22.	5	Н
23.	14	В
24.	6	Н
25.	8	С

## Приложение 4

Сравнительные данные когнитивной подготовки учащихся контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента.

№	Кгб	Уровень сформированности (высокий, средний, низкий)
1.	0,2	Н
2.	0,3	Н
3.	0,1	Н
4.	0,4	Н
5.	0,4	Н
6.	1	В
7.	0,7	С
8.	0,3	Н
9.	0,2	Н
10.	0,5	С
11.	0,3	Н
12.	0,6	С
13.	0,4	Н
14.	1	В
15.	0,7	С
16.	0,3	Н
17.	0,1	Н
18.	0,2	Н
19.	0,5	С
20.	0,7	С
21.	0,6	С
22.	0,8	В
23.	0,9	В
24.	0,6	С
25.	0,7	С



## Приложение 5

Сравнительные данные когнитивной подготовки учащихся  
экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента.

№	Кгиб	Уровень сформированности (высокий, средний, низкий)
1.	0,3	Н
2.	0,8	В
3.	0,4	Н
4.	0,2	Н
5.	0,9	В
6.	0,1	Н
7.	0,4	Н
8.	0,5	С
9.	1	В
10.	0,3	Н
11.	0,3	Н
12.	0,2	Н
13.	0,4	Н
14.	0,1	Н
15.	0,7	С
16.	0,1	Н
17.	0,6	С
18.	0,3	Н
19.	0,5	С
20.	0,6	С
21.	0,4	Н
22.	0,7	С
23.	1	В
24.	0,6	С
25.	0,8	В

## Приложение 6

№	Констатирующий этап			Формирующий этап		
	Тест-Опросник к «Мотивация к ЗОЖ для учащихся 8-9 классов»	Тест В.И. Ляха «Бег с препятствиями» и «Метание в цель»	Тест А.С. Лачинса «Уровень когнитивной подготовки»	Тест-Опросник «Мотивация к ЗОЖ для учащихся 8-9 классов»	Тест В. И Ляха «Бег с препятствиями» и «Метание в цель»	Тест А.С. ЛАчинса «Уровень когнитивной подготовки»
1	Н	В	Н	С	В	Н
2	Н	С	В	Н	С	В
3	В	Н	Н	В	С	Н
4	Н	С	Н	С	В	Н
5	Н	А	В	Н	В	В
6	В	Н	В	В	Н	В
7	Н	Н	Н	С	Н	Н
8	В	С	С	В	С	С
9	Н	Н	Н	Н	С	В
10	С	С	Н	В	В	Н
11	Н	В	Н	С	В	Н
12	С	Н	Н	С	С	Н
13	Н	С	Н	С	С	Н
14	Н	В	Н	Н	В	С
15	В	Н	С	В	С	С
16	Н	Н	Н	С	Н	С
17	С	Н	С	С	Н	С
18	Н	С	Н	Н	С	С
19	Н	Н	С	С	Н	С
20	С	Н	С	С	Н	В
21	С	В	Н	С	В	С
22	Н	Н	С	Н	С	С
23	В	В	В	В	В	В
24	Н	С	С	Н	С	С
25	С	С	В	В	С	В

**Игровой тренинг «Скажи наркотикам - нет!»**

Этап 1. Сбор информации.

По сигналу команда обходит нужных преподавателей, задавая им вопросы и запоминая или записывая полученные ответы. Важно быстро и точно собрать требуемую информацию (время 5 минут). Вопросы:

1. Какую книгу сейчас читает заместитель директора по УВР?
2. Умеет ли плавать учитель химии?
3. Сколько иностранных языков знает учитель иностранного языка?
4. Пробовали ли курить в детстве, соц. педагог?
5. Делает ли по утрам зарядку учитель биологии?
6. Что знает о наркотиках учитель истории?
7. Каким видом спорта занималась в детстве учитель иностранного языка?
8. Ходила ли в туристические походы в детстве учитель русского языка и литературы?

Этап 2. Вредные привычки - путь к болезни (викторина).

1. Почему курильщику, как правило, трудно выучить стихотворение?  
(при систематическом курении у человека ухудшается память)
2. Какое воздействие оказывает курение на зубы?  
(при курении образуются клейкие смолы, от которых зубы желтеют)
3. Как влияет алкоголь на развитие подростка?  
(алкоголь задерживает психическое, умственное и физическое развитие подростка)
4. Какое вредное воздействие оказывает алкоголь на органы пищеварения?  
(употребление алкоголя вызывает такие заболевания, как гастрит, язва и рак)
5. Почему человек, употребивший алкоголь, при соответствующей обстановке может получить обморок?

### Этап 3. Группеншприген.

Команда из 8 человек должна прыгнуть в длину. Далее складываются полученные результаты, получая длину «группового» прыжка.

### Этап 4. Сороконожка.

Вся команда выстраивается в одну колонну в полуприсяде, левой рукой держат за правую руку впереди стоящего, правую руку между ног протягивают сзади стоящему. Команда должна пройти 10 м не разорвав цепь.

### Этап 5. Писатель.

Команда придумывает и называет слова-ассоциации к слову «НАРКОТИК».

### Этап 6. Математический забег.

Станция проводится на стадионе в форме эстафеты, участвуют 5 человек команды. Каждый человек должен пробежать 100 м, но перед тем как передать эстафетную палочку он должен ответить на вопрос. Вопросы составляются на основании фактов по проблемам профилактики вредных привычек, наркомании. Например,

1. Какова средняя продолжительность жизни человека, употребляющего наркотические вещества? (21год)
2. Сколько человек (в процентах), употребляющих наркотические вещества, доживают до 30 лет? (13 %)
3. Сколько наркоманов (в процентах) погибает через полгода после начала приема наркотических веществ? (50%)
4. Сколько человек (в процентах), употребляющих наркотические вещества, доживают до 40 лет? (1 %)

### Этап 7. Кричалка.

Придумать стихотворение - кричалку, используя слова:

*Обман - наркоман,*

*Слезы - грезы,*

*Сигарета - планета.*

### Этап 8. Рифмоплет.

Команде предлагается набор слов и предлогов, из которых они должны собрать крылатое выражение:

*«Не пейте спиртных напитков, пьющему- яд, окружающим - пытка!»*

*(В. аяковский)*

Этап 9. Креатив.

Команда должна сложить аббревиатуру своего класса. Например, 9 «б», используя весь состав своей группы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Каждый этап оценивается по 5-тибалльной системе. Победителем становится команда, набравшая наибольшее число очков среди команд своего возраста [61].

**«Основы здорового образа жизни». Игра «Береги здоровье смолоду».**

Блиц-турнир.

Ребята, игровое поле с вопросами - на доске. Капитанов приглашаем на жеребьевку. Команда, выигравшая право первого хода, выбирает любую тему и номер вопроса. Пожалуйста, ваш ход. Темы и вопросы блиц-турнира:

Тема 1: Закаливание организма.

1. Назовите виды закаливания. (Ответ - закаливание водное, воздушное, солнечное).
2. При каких температурных условиях можно купаться в открытых водоемах? (Ответ -  $t$  воды -  $20\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;  $t$  воздуха -  $24\text{-}25\text{ }^{\circ}\text{C}$ ).
3. Регулярное закаливание способствует чему? (Ответ - повышению способностей к восприятию и запоминанию, укреплению силы воли, активной деятельности и здоровой жизни, замедлению процесса старения, продлению срока активной жизни на 20-25%).
4. Назовите эффективное средство приспособления к холоду и жаре. (Ответ - закаливание организма)

Тема 2: Физическая культура

1. Для развития выносливости полезны... (Ответ - ходьба, бег, лыжи, плавание).
2. Назовите основные средства развития быстроты. (Ответ - упражнения, требующие энергичных двигательных реакций, высокой скорости, частоты выполнения).
3. Назовите основные средства развития силы мышц. (Ответ - упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса).
4. Для развития гибкости наиболее полезны следующие упражнения...  
(Ответ - упражнения с внешним сопротивлением).

#### Тема 3: Двигательная активность

1. Недостаток движения. (Ответ - гиподинамия).
2. Целенаправленный процесс взаимодействия человека с миром. (Ответ - деятельность).
3. Нерегулируемое сознанием действие, сформированное путем многократного повторения. (Ответ - навык).
4. В пользу чего еще в 1863 г. И.М.Сеченов впервые привел доводы и практические результаты? (Ответ - активного отдыха).

#### Тема 4: Экология и здоровье

1. Назовите изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности. (Ответ - антропогенные изменения).
2. Назовите последствия кислотных осадков. (Ответ - повышение кислотности почвы, гибель елово-пихтовых и дубовых лесов, снижение плодородия почвы, вредное влияние на состояние рек, озер и др. водоемов, вредное влияние на здоровье людей).
3. Какую опасность представляют сточные воды для здоровья населения? (Ответ - могут являться источником распространения тяжелых инфекционных заболеваний, могут содержать яйца и личинки глистов).

4. Назовите главный норматив качества окружающей природной среды. (Ответ - предельно допустимые концентрации ПДК - вредных веществ в атмосфере, воде и почве).

#### Тема 5: Режим учебы и отдыха

1. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года это - ? (Ответ - режим).

2. Невыполнение режима дня приводит к ...? (Ответ - к нарушению функций центральной нервной системы).

3. Назовите причины переутомления. (Ответ - неправильная организация труда, чрезмерная учебная нагрузка, игнорирование гигиенических требований к режиму дня).

4. К выполнению домашнего задания необходимо приступить после продолжительного отдыха, через... (Ответ - через три часа).

#### Тема 6: Личная гигиена

1. Предупреждение заболеваний. (Ответ - профилактика).

2. Состояние полного физического, психического и социального благополучия (здоровье).

3. Кожа не только покрывает все тело человека, кожей человек ощущает...

(Ответ - давление, вибрацию, тепло, холод, боль).

4. Гигиена рта включает в себя ... (чистку зубов, чистку языка и полоскание ротовой полости).

#### Тема 7: Рациональное питание

1. Назовите основные пищевые вещества. (Ответ - белки, жиры и углеводы).

2. Назовите, соотношение основных пищевых веществ для нормальной физической нагрузки подростков. (Ответ - 1 ч. жиров + 1 ч. белков + 3 ч. углеводов).

3. Как вы понимаете восточную пословицу: “Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу”? (Ответ - особенно ценен завтрак, менее обед и легкий, не очень поздний ужин).
4. Какое питание обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие детей? (Ответ - питание рациональное, сбалансированное, разумное которое повышает успеваемость, а также сопротивляемость к болезням).

#### Тема 8: Биологические активные вещества

1. Какой витамин позволяет организму вырабатывать действие солнечных лучей? (Ответ - витамин Д, который предохраняет от рахита).
2. Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе? (Ответ - витамин Н, или биотин, который хорошо воздействует на состояние кожи и волос).
3. Это вещество необходимо для функционирования щитовидной железы - (Ответ - йод).
4. Это вещество повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеопороза. (Ответ - снижение плотности кости). (Ответ - фтор).

#### Тема 9: Вредные привычки

1. Назовите признаки острого отравления никотином. (Ответ - горечь во рту, кашель и головокружение, тошнота, слабость и недомогание, бледность лица).
2. Кого мы называем пассивным курильщиком? (Ответ - человека, находящегося в одном помещении с курильщиком).
3. Какое влияние оказывает алкоголь, попавший в организм человека на его здоровье? (Ответ - нарушается защитная функция печени, развивается туберкулез, нарушается деятельность мозжечка).



4. Как называются болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятнопсихического состояния? (Ответ - наркомания, токсикомания).

*(Каждая команда после минуты обсуждения отвечает).*

Подведение итогов. [62].

### **Игра на уроке ОБЖ «Мы выбираем ЗОЖ»**

Задания на станциях:

Станция «Азбука здоровья»

*1. Продолжите пословицы:*

1. Береги платье снову, а.....
2. В здоровом теле - ...
3. Здоров будешь - ...
4. Здоровье не свечка, сгорит.....
5. Где здоровье, там и .....
6. Курить - ....
7. Чистота - ...
8. Богатство - на месяц, здоровье ...
9. Здоровье дороже.....

*2. "Здоровье" На каждую букву этого слова подберите слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни. (За выполнение 1 и 2 задания дается 10 баллов)*

Станция «Зарница» - оказание первой помощи при ранениях, кровотечениях, наложение повязок и т.д.

*Ранение мягких тканей*

*Симптомы:*

Наличие раны, боль, кровотечение.

*Первая помощь:*

- Остановить кровотечение.

- Обработать кожу вокруг раны дезинфицирующим средством.
- Наложить стерильную повязку на рану.
- При сильном кровотечении, обширной и загрязненной ране, срочно обратиться в медицинское учреждение или травмпункт.

### *Переломы и вывихи костей*

#### *Симптомы:*

Сильная боль в месте повреждения, нарушение формы и длины конечности, невозможность движения конечностью.

#### *Первая помощь:*

- Остановить кровотечение и обработать рану (в случае повреждения тканей).
- Наложить на рану стерильную повязку.
- Дать обезболивающее средство пострадавшему.
- Сделать из подручных средств (палка, дощечка, косынка и т.д.) транспортную шину и прибинтовать ее к поврежденной конечности поверх обуви и одежды, захватив не менее двух суставов.
- Срочно доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

### *Станция «Страна здоровья»*

#### *Викторина «Здоровый образ жизни»*

1. Что такое здоровый образ жизни?

*ЗОЖ - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.*

2. Назовите основные аспекты ЗОЖ?

- *Режим дня*
- *занятия физкультурой и спортом,*
- *рациональное питание,*
- *гармоническое отношение между людьми,*
- *соблюдение правил гигиены,*

- *отказ от вредных привычек,*
- *закаливание,*
- *достаточный сон,*
- *прогулки на свежем воздухе, - досуг, вызывающий положительные эмоции.*

2. Что такое гиподинамия?

*Гиподинамия - малоподвижный образ жизни.*

4. Основные принципы закаливания?

*Основные принципы закаливания - постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей организма, разнообразное закаливающее воздействие.*

5. К каким заболеваниям приводит избыточный вес?

*Избыточный вес приводит к заболеваниям сердечно - сосудистой системы - гипертония, атеросклероз; эндокринной системы - ожирение; опорно-двигательного аппарата - артриты, артрозы и др.*

6. Какие требования гигиены надо выполнять, чтобы быть здоровым?

*Умываться утром, чистить зубы 2 раза в день, полоскать рот после приема пищи, мыть руки перед едой, после посещения туалета, приходя с улицы, регулярно принимать души, менять носки и нательное белье, 1 раз в неделю*

*мыться с мылом, не пользоваться чужими санитарными принадлежностями: расческа, зубная щетка, полотенце, носовой платок*

7. Что такое рациональное питание?

*Рациональное питание сбалансировано по белкам, жирам и углеводам.*

*Принимать пищу необходимо 3-4 раза в день - завтрак, обед, полдник, ужин.*

8. Сколько жидкости должен выпивать человек в день?

*В день нужно выпивать не менее 2-2,5 литров жидкости. Это вода, чай, соки, первые блюда и т.д.*

9. Почему вредны вредные привычки?

*Вредные привычки сокращают продолжительность жизни, приводят к различным заболеваниям.*

10. Назовите основные моменты режима дня.

*В режим дня входят: подъем, гигиенические процедуры, зарядка, завтрак, учебные занятия, обед, внеурочная работа, полдник, активный отдых, ужин, свободное время, гигиенические процедуры, сон.*

Подведение итогов игры. Награждение победителей и участников.

Желаем Вам успехов и крепкого здоровья! [63].