

Формирование культуры ЗОЖ у учащихся начальной школы

Шибкова Дарья Захаровна

**доктор биологических наук, профессор
Зав. Кафедрой анатомии, физиологии
и медико-биологической подготовки
Челябинского государственного педагогического
университета**

Структура управления деятельностью МОУ по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни (КЗиБОЖ)



**МОДЕЛЬ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

```
graph TD; A[МОДЕЛЬ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ] --> B[Анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения]; A --> C[Организация просветительской работы образовательного учреждения];
```

**Анализ состояния
и планирование работы
образовательного учреждения**

**Организация просветительской
работы образовательного
учреждения**

Анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения

На основе мониторинга проводится:

- оценка соответствия организации режима дня детей, учебной нагрузки, питания и условий образовательной среды требованиям СанНиП;
- оценка уровня физического развития и функциональной готовности учащихся;
- оценка уровня сформированности ценностной ориентации младших школьников на ЗОЖ;
- оценка сформированности правил гигиены и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности;
- определение приоритетов в работе образовательного

Анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения



***Результаты анализа состояния
образовательной среды и здоровья учащихся***

```
graph TD; A[Результаты анализа состояния образовательной среды и здоровья учащихся] --> B[Выявление несоответствий требованиям СанПин образовательной среды и организации УВП]; A --> C[Выявление групп риска по показателям психоэмоционального и функционального состояния организма учащихся];
```

**Выявление несоответствий
требованиям СанПин
образовательной среды и
организации УВП**

**Выявление групп риска по
показателям
психоэмоционального и
функционального состояния
организма учащихся**

Функции администрации



Функции службы сопровождения и педагогического коллектива



Функции семьи и учащихся



Принятие управленческих решений

Основано на анализе:

- **состояния инфраструктуры ОУ**
- **уровня сформированности ценностных ориентаций на КЗиБОЖ;**
- **результатов количественной и качественной оценки физической и функциональной подготовленности учащихся;**
- **готовности педагогического коллектива и родителей к партнерской деятельности по формированию КЗиБОЖ**
- **результатов внедрения коррекционных программ по саморазвитию и самосовершенствованию;**
- **психофизиологических резервов, необходимых для успешного обучения**

Организация просветительской работы образовательного учреждения

ЗАДАЧИ:

- Внедрение в систему работы ОУ дополнительных модульных образовательных программ, реализуемых в учебном процессе и во внеурочной деятельности с учетом запросов потребителя образовательных услуг;
- Создание в школе общественного совета (социальное партнерство администрации ОУ, представителей педагогического коллектива, учащихся, родителей (законных представителей) с целью управления системой работы по формированию культуры ЗОЖ;
- Планирование просветительской работы на основе

Мониторинг просветительской деятельности МОУ

Педагогический коллектив и родители

Формирование способности к саморазвитию и самосовершенствованию (УУД)

Расширение компетенций в вопросах формирования и организации КЗиБОЖ



Учащиеся

Развитие способности к самосовершенствованию и повышение уровня ценностной ориентации на здоровый образ жизни (УУД)

Авторская анкета «Осведомленность родителей»

АНКЕТА |

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на предлагаемые вопросы. Эти сведения необходимы для оценки состояния здоровья Вашего ребенка, своевременного совета специалистов (психолога, медицинского работника, педагога), они будут учтены при индивидуальной организации учебной деятельности. Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и дайте ответы на вопросы. Правильность заполнения является основой для повышения заботы о состоянии здоровья школьников. Заполните, пожалуйста, шариковой ручкой.

ФИО ребенка _____

Класс _____

Дата заполнения _____

1. Состоит ли Ваш ребенок на учете в диспансере:

а) да _____
(указать заболевание);

б) нет;
в) не знаю.

2. Сколько раз в год Ваш ребенок болеет:

а) 1 раз в год;
б) 2-3 раза в год;

в) больше 3 раз в год;
г) не знаю.

3. Как Вы оцениваете состояние зубов Вашего ребенка:

а) отличное;
б) удовлетворительное;

в) неудовлетворительное;
г) не знаю.

Авторская анкета «Осведомленность родителей»

4. **Как Вы оцениваете состояние зрения Вашего ребенка:**
 - а) отличное;
 - б) удовлетворительное;
 - в) неудовлетворительное;
 - г) не знаю.
5. **Как Вы оцениваете состояние слуха Вашего ребенка:**
 - а) отличное;
 - б) удовлетворительное;
 - в) неудовлетворительное;
 - г) не знаю.
6. **Имеется ли нарушение осанки у Вашего ребенка:**
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) не знаю.
7. **Имеется ли плоскостопие у Вашего ребенка:**
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) не знаю.
8. **В случае если Ваш ребенок заболел, вы обращаетесь (возможны несколько вариантов ответов):**
 - а) в муниципальное учреждение (поликлинику);
 - б) к домашнему (частному) врачу;
 - в) лечите самостоятельно;
 - г) обращаетесь к народным целителям.
9. **Обучаете ли Вы ребенка правилам здорового образа жизни:**
 - а) да;
 - б) нет.
10. **Как часто Ваш ребенок жалуется на головные боли:**
 - а) не жалуется;
 - б) жалуется 1-2 раза в неделю;
 - в) жалуется больше 2-х раз в неделю.

Авторская анкета «Осведомленность родителей»

11. Как часто Ваш ребенок, вернувшись со школы, жалуется на усталость:

- а) не жалуется;
- б) жалуется 1-2 раза в неделю;
- в) жалуется больше 2-ух раз в неделю.

12. Проводите ли Вы какие-либо профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний:

- а) витаминотерапию;
- б) фитотерапию;
- в) закаливание;
- г) йога;
- д) массаж;
- е) другие _____ (указать);
- ж) не проводим.

13. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет в пищу:

- овощи:
 - а) 1-2 раза в неделю;
 - б) 3-4 раза в неделю;
 - в) ежедневно;
 - г) затрудняюсь ответить;
- мясо:
 - а) 1-2 раза в неделю;
 - б) 3-4 раза в неделю;
 - в) ежедневно;
 - г) затрудняюсь ответить;
- фрукты:
 - а) 1-2 раза в неделю;
 - б) 3-4 раза в неделю;
 - в) ежедневно;
 - г) затрудняюсь ответить;
- макароны, мучные изделия:
 - а) 1-2 раза в неделю;
 - б) 3-4 раза в неделю;
 - в) ежедневно;
 - г) затрудняюсь ответить.

Авторская анкета «Осведомленность родителей»

14. Ваш ребенок занимается физической культурой:

а) только в школе (2 ч. в неделю);

в) ежедневно дома, зарядкой;

б) занимается в секции _____

г) другое _____

_____ (указать вид и сколько раз в неделю);

_____ (указать вид и сколько раз в неделю).

15. Какую помощь Вы хотели бы получить со стороны психолога, педагогического коллектива Вашей школы?

СПАСИБО!

Подпись

Функции обеспечения развития компетенций в вопросах формирования КЗиБОЖ всех участников образовательного процесса

Администрация

- Организует проведение обучающих семинаров, лекториев, практических курсов и другое

Педагогический состав

- Обеспечивает повышение компетенций по формированию КЗиБОЖ у родителей и учащихся
- Формирует здоровьесберегающий тип поведения участников образовательного процесса

Функции обеспечения развития компетенций в вопросах формирования КЗиБОЖ всех участников образовательного процесса

Родители

- Повышают уровень теоретических знаний и практических умений в области формирования ЗКиБОЖ

Учащиеся

- самостоятельно усваивают новые знания,
- формируют умения и компетентности в области КЗиБОЖ,
- самостоятельно организуют досуговую деятельность, соответствующую безопасному образу жизни

**МОДЕЛЬ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

```
graph TD; A[МОДЕЛЬ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ] --> B[Анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения]; A --> C[Организация просветительской работы образовательного учреждения];
```

**Анализ состояния
и планирование работы
образовательного учреждения**

**Организация просветительской
работы образовательного
учреждения**

**Формирование культуры здорового
и безопасного образа жизни**

**Здоровье-
сберегаю-
щая
инфра-
структура**

**Рациональ-
ная органи-
зация учеб-
ной и вне-
учебной
деятельности
обучаю-
щихся**

**Эффектив-
ная органи-
зация
физкуль-
турно-оздо-
ровитель-
ной работы**

**Реализация
дополни-
тельных
образова-
тельных
программ**

**Просвети-
тельская
работа
с родителями
(законными
представите-
лями)**

**п.7 БАЗИСНОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Примерный план дополнительной образовательной программы по формированию КЗИБОЖ

Класс	Название темы	Кол-во часов обязательных
1 класс 2-ое полугодие	1. «Я живой организм – часть природы»	3
	2. «Берегу здоровье смолоду»	4
	Итог:	7
2-ой класс	3. «Какой Я? Каким я могу стать?»	5
	4. «Что такое хорошо? Что такое плохо».	6
	Итог:	11
3-ий класс	5. «Хочу все знать и уметь»	6
	6. «Хочу быть счастливым – буду им»	6
	Итог:	12
4-ый класс	7. «О том, что мы мало ценим, но за что дорого платим»	6
	8. «Твои «профессиональные» болезни»	6
	9. «Простые истины, или Правила здорового образа жизни»	6
	Итог:	18
	Всего часов	48 часов

ТЕМА: "Какой я? Каким я могу стать"

ЦЕЛЬ: Развить навыки самооценки уровня здоровья и физических качеств; выработать навыки определения некоторых показателей физического развития; формировать потребность в самосовершенствовании, стимулировать мыслительные процессы (сравнение, анализ, обобщение).

БАЗОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:

1. "Здоровье - это..." предложи свой вариант ответа. Можно ли "здоровье" взвесить, измерить, оценить? Оцени свое здоровье.

2. Показатели моего здоровья: рост, масса тела, окружность грудной клетки. Какими они должны быть? Могу ли я управлять ими?

3. Мои физические качества: Сила мышц, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Правила для тех, кто хочет стать сильным и ловким, гибким и выносливым. Домашние задания по физической культуре.

ИЗ «ЛИЛИПУТОВ» В «ВЕЛИКАНЫ»

«Я самый маленький в классе, помогите вырасти!» Нередко такие вопросы можно услышать от школьников. Стремление мальчиков и девочек дотянуть хотя бы до среднего роста, конечно, достойно уважения.

Хорошо, если ты ростом выше среднего или высокий. Хотя в этом твоей заслуги может и не быть. Известно же, что рост ребенка зависит от роста его родителей. Ученые даже формулы определили, по которым можно вычислить показатель роста во взрослом состоянии. Для мальчиков расчет ведется по формуле 1. Для девочек по формуле 2.

Формула 1

$$(\text{рост отца} + \text{рост матери} \times 1,08) : 2 = ?$$

Например: рост отца - 180 сантиметров; рост матери - 160 сантиметров; подставим данные в формулу и рассчитаем конечный рост сына: $(180 + 160 \times 1,08) : 2 = 176,4$ см

Прогноз роста к возрасту 20 лет

Возраст, лет	Длина тела, см (прогноз)*							
	мальчики				девочки			
7	117,35	120,80	124,25	127,71	114,84	118,54	122,25	125,95
8	122,20	125,79	129,38	132,98	119,09	122,93	126,77	130,61
9	128,47	132,25	136,03	139,80	124,28	128,29	132,30	136,31
20	170,0	175,0	180,0	185,0	155,0	160,0	165,0	170,0

* - даны целые числа

Факторы, мешающие росту: пища, бедная белком; витаминами, микроэлементами; злоупотребление сладким; частые простуды; нарушения режима труда и отдыха; малоподвижный образ жизни; стрессы; курение и употребление алкоголя.

Факторы, способствующие росту: оптимальное содержание белка в пище (потребность детского организма в белке составляет 5-15г на 1 кг массы тела в сутки); достаточное количество витаминов; регулярные физические упражнения.

Спасибо за внимание!