

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ЛАБОРАТОРИЯ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ И ДЕФЕКТОЛОГИИ

**«ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»**

Сборник статей по материалам
Всероссийской научно-практической конференции
7 апреля 2023 г.

Часть 1

Белгород
2023

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ОГАОУ ДПО «Белгородский институт образования»

Рецензенты:

И.Н. Никулин, декан факультета физической культуры ФГАОУ ВО НИУ «Белгородский государственный университет», кандидат педагогических наук, доцент;

Е.В. Никулина, заведующий кафедрой менеджмента общего и профессионального образования ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования», кандидат экономических наук, доцент.

- 3-46 **Здоровьеориентированное образование: теория и практика** : сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции : (г. Белгород, 7 апреля 2023 г.) в двух частях / под ред. О. В. Пастюк, Е. А. Богачевой, И. А. Куренской. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2023. – Ч. 1 469 с. – Режим доступа:<https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/1-chast-konf-zozh.pdf>

В сборнике опубликованы материалы участников Всероссийской научно-практической конференции, посвященной проблеме формирования здорового образа жизни детей и подростков. Представленные материалы раскрывают такие направления, как управление здоровьесберегающей деятельностью в образовательной организации, здоровьеориентированная профессиональная деятельность, формирование здорового образа жизни средствами учебно-воспитательного процесса. Особое внимание уделено теоретическим и технологическим аспектам физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации. Материалы сборника могут быть интересны педагогам и руководителям образовательных организаций, специалистам органов управления образованием, учреждений дополнительного профессионального образования.

УДК 37
ББК 51.28+74.204

Оргкомитет конференции не несет ответственности за содержание и достоверность публикуемых сведений, материалы публикуются в авторской редакции

<i>деятельности школы</i>
Петренко А.Н. <i>Применение здоровьесберегающих технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности</i>
Попова Н.С., Мишенина Е.В., Свеженцева Н.В. <i>Формирование культуры здоровья подрастающего поколения в современном образовательном учреждении</i>
Романенко И.Д., Сергеева Л.А. <i>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в современных условиях</i>
Романенко Ю.С. <i>Формирование здорового образа жизни обучающихся начальной школы через реализацию программы «Разговор о правильном питании»</i>
Смирнова И.Н. <i>Деятельность творческой группы учителей по созданию педагогической системы гимназии содействующей здоровью</i>
Стрижакова Е.Н. <i>Здоровьесберегающие технологии в начальной школе по методике доктора В.Ф. Базарного</i>
Ушакова И.В. <i>Основные направления формирования здорового образа жизни школьников в учебно-воспитательном процессе</i>
Фатнева Е.А., Чуприкова Е.В., Лагода К.С., Махова Г.А. <i>Компетентность педагогов в вопросах здоровьесбережения школьников</i>
Черниченко В.М., Фатулаева И.А., Красюкова Е.Н. <i>Профилактика деструктивного поведения как основа здоровьесбережения подрастающего поколения</i>
Шатова Ю.В. <i>Формирование профессиональной компетенции педагогов в сфере здоровьесбережения школьников</i>
Щербак Ж.А. <i>Создание здоровьесберегающей среды на уроках русского языка через эффективные методы и приемы подготовки учащихся к ГИА (из опыта работы)</i>
РАЗДЕЛ 4. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
Борисенко Я.Н., Беловолова В.Ю., Шенкевич С.А. <i>Формирование мотивации как фактор повышения качества физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении</i>
Бровенко С.А., Галич О.Г., Очиткова Е.Г. <i>Игровой комплекс, как положительная динамика нестандартной формы работы при формировании здорового и безопасного образа жизни обучающихся</i>
Глобин К.М., Ефричёва О.Ю., Дегтярёва В.Н. <i>Применение кинезиологических упражнений в урочной и внеурочной деятельности для развития умственных и физических способностей младших школьников</i>
Гольцова М.В., Рябкина И.Н., Ташеева Е.Ю. <i>Детский скалодром - как средство формирования здорового образа жизни детей в ДОУ</i>
Гончарова Л.В., Ясенева Н.А., Жебрикова А.Р. <i>Здоровьесберегающая компетентность педагога физического воспитания как фактор его готовности к охране здоровья обучающихся</i>
Гончарова С.Г., Юрченко И.А., Костина Е.В. <i>формирование мотивации к</i>

Из выше сказанного мы можем сказать, что скалолазание полезно и это очевидно. И не надо бояться пробовать себя именно в этом виде спорта, как говорит пословица - «волков бояться, в лес не ходить».

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155/Министерство образования и науки Российской Федерации.- Москва:2013 г.
2. Антонович, И.И. Спортивное скалолазание [Текст]/И.И. Антонович//Москва: Физкультура и спорт, 1978.-128с.
3. Байковский, Ю.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]:/Ю.В. Байковский и др.// М.- Советский спорт, 2006.-74с.
4. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст]: (Развитие некоторых основных движений и двигат. качеств) / М.Ю. Кистяковская и др.// Под ред. М.Ю. Кистяковской. - Москва: Педагогика, 1978. – 160с.
5. Электронная библиотека для скалолазов и альпинистов. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kmvlne.ru/lib/alpinizm/> (Дата обращения: 20.10.2016).

УДК 373

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР ЕГО ГОТОВНОСТИ К ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Гончарова Лилия Валерьевна,
Ясенева Наталья Александровна,
воспитатели,
Жебрикова Анастасия Романовна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад № 46 «Колокольчик»
г. Белгорода,
e-mail: nochovka1997@mail.ru*

Аннотация. Статья рассматривает проблему сохранения здоровья и безопасности детей в системе образования дополнительного уровня. Обоснована важность профессиональных компетенций педагогов в формировании культуры здоровья учащихся.

Ключевые слова: здоровье, безопасность, условия, навыки, профессиональная компетентность.

В последнее время здоровье детей тревожит не только родителей и педагогов, но и также общество в целом. На здоровье детей оказывают различные факторы: ухудшение социально-экономической обстановки, проблемы рационального питания, снижение ответственности родителей, экологическая обстановка, режим дня воспитанников, перегрузка в учёбе, эмоциональные ситуации. В настоящее время задачей является сохранение здоровья детей, которое

важно для жизни общества и включает в себя систему детского образования. Необходимо серьёзно относиться к формированию культуры здорового образа жизни в системе образования, обусловленной несколькими объективными причинами:

- дополнительное образование включает в себя, главным образом, детей в школьном возрасте;

- основа здоровья человека закладывается в детстве, поэтому потребность в физическом совершенствовании, ценностные отношения к здоровью должны начать развиваться именно на данном этапе;

- в детском и подростковом возрасте возможно заложить и сформироваться здоровый образ жизни, как систему норм, правил, которые будут усваиваться и восприниматься ребёнком в специальной деятельности;

- в школьном периоде развития наиболее плодотворно формируется ключевое знание особенностей организма человека, факторов и способов сохранения здоровья и его развития.

Ежедневно дети реагируют на множество физиологических и психологических факторов: духоту в помещениях, несоответствующую мебель, длительное сидение на одном месте, отсутствие горячей пищи, негативную оценку выполненной работы, плохую экологическую обстановку, врожденные заболевания и так далее. Как справиться со всем этим, а также сохранить своё здоровье?

Одной из важнейших задач дополнительного обучения является воспитание у детей стремлений к здоровому образу жизни и бережному обращению к своему здоровью. Перед педагогами ставится несколько задач – создание условий для благополучия здоровья детей, обучение, методам сохранения здоровья, при использовании в своей деятельности достоверной, научно-обоснованной информации, т. е. использование в своих работах методик и технологий здоровья.

Создание условий детского развития предусматривает:

- наблюдение за физиологическими основами образовательного процесса, учёт времени труда, утомления, физической и учебной нагрузки, длительности перерыва, времени между научными и творческими занятиями;

- гигиенические оценки условий, технологий обучения воздушно-тепловому и световому режиму, режиму и организации учебного процесса;

- привитие здорового образа жизни;

- применение здоровьесберегающей техники.

Среди важнейших навыков компетенции также определены:

- физиологические: личная гигиена, моторная активность, режим дня, сбалансированное питание, активная работа и отдых;

- морально-этические: целостная ориентация, разница между добром и злом, плохим и хорошим, осознание своей, а также чужой жизни в качестве высшей ценности, устойчивое желание к здоровому образу жизни;

- социальные: культура общения, профилактика навыка переживания конфликтов, обращения к помощи, критическое мышление, уверенное поведение, уверенный отказ.

Для физических навыков компетенции используются упражнения для дыхания, массаж активных зон биологической активности. Рациональная диета

воспитанников является одним из условий для создания здоровой среды, развития физико-математических компетенций учащихся образовательного учреждения.

Развивать социальные навыки компетенции возможно при помощи использования педагогических методов поддержки «социального здравоохранения», с целью создания положительного эмоционального состояние в жизни, улучшения общего эмоционального состояния и предотвращения асоциального поведения учащихся.

Среди них можно отметить:

- метод радостной перспективы – это радостное событие, которое вскоре ожидает человека и значимых для него людей;
- метод «увлечения весельем» - юмор всегда способствует преодолению трудностей, оптимизм является мощным настроем на жизненную деятельность;
- метод похвалы и поощрения – этот метод приводит ребёнка к ощущению радости и уверенности в том, что он сделал, веру в себя, желание делать ещё лучше, одобряя мимику, жест, взгляд, слово;
- метод самонаблюдения своих эмоций – это метод, при помощи которого ребёнку легко понять, по каким причинам возникает одна или другая эмоция или чувство;
- метод снижения негативных эмоций – способ обдумать такие эмоции, как обида, стыд, ненависть, злоба, страх, вина, определять причины возникновения негативных эмоций, что позволит в результате снизить негативные эмоции;
- метод устранения вредных привычек;
- метод выработки хороших привычек и положительных черт характера;
- метод релаксации – способствующий созданию внутреннего спокойствия.

В контексте образовательного подхода эти методы являются эффективным средством развития физических, моральных, социальных компетенций, обеспечивающих формирование здоровой компетентности учащихся.

В первую очередь дети и педагоги страдают от постоянного напряжения зрения, большой нагрузки на осанку, а также эмоциональной нестабильности нервной системы. Простые упражнения помогают сохранить эмоциональное равновесие, улучшить зрение и укрепить мышцы позвоночного столба. Расслабление с помощью прикладывания тёплых ладоней на область глаз. Для этого необходимо закрыть глаза, нарисовать глазами простейшие геометрические фигуры, а также обвести глазами очертания букв своего имени и фамилии. Очень важно сохранить правильную осанку и укрепить позвоночную систему, для этого можно использовать упражнения на подкачку продольных мышц позвоночника.

Самомассаж кистей рук также оказывает положительное влияние на здоровье организма в целом:

1. Общее растирание кистей рук.
2. Массаж большого пальца оказывает влияние на состояние лёгких, бронхов и печени.
3. Массаж указательного пальца оказывает влияние на состояние пищеварительной системы.
4. Массаж среднего пальца отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы.

5. Массаж безымянного пальца влияет на нервную систему и стабильность работы почек.

6. Массаж мизинца оказывает влияние на состояние тонких кишечника и сердечно-сосудистой системы.

На основе наших исследований мы выявили наиболее эффективным упражнением, которые очень нравятся детям.

Упражнение: «Воздушный шар» (вместе с детьми представляем, что к нашим пальцам руки привязаны воздушные шары, которые тянут кисть вверх, заставляя подниматься всё тело на носочки и вытягиваться в длинную линию позвоночника, затем шары резко лопаются отчего руки безвольно падают вниз, отчего всё тело резко расслабляется и сгибается в пояснице к низу). Дыхательное упражнение: «Пушинка» (дыхание носом, брюшное дыхание). Упражнение для мозга: «Перекрёстный шаг» (шагаем либо ступнями по полу крест-накрест, либо ладонями по поверхности стола). «Ленивая восьмерка» (рисуем воображаемую восьмерку большим пальцем, всей рукой, затем другой рукой, всем корпусом).

Таким образом, мы полагаем, что формирование у обучающихся ценностной ориентации на здоровый образ жизни – это процесс систематической и последовательной работы. Он содержит аспект, который направлен на развитие актуальности знаний ребенка о здоровом образе жизни и увеличении его физических, психологических возможностей. В противном случае некомпетентность в данном вопросе будет негативно сказываться и отрицательно влиять на здоровье детей. Чтобы наиболее полно раскрыть механизм протекания процесса формирования тяги к здоровому образу жизни у обучающихся, следует указать ее основные критерии. К ним относятся когнитивно-смысловой, эмоционально-волевой, деятельностный и рефлексивно-оценочный. Дополнительное образование вносит весомый вклад в воспитание и оздоровление детей и от нас с вами во многом зависит, насколько бережно и осознанно будут относиться дети к своему здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абакумова, Ю. Г. Здоровьесберегающая компетентность будущего педагога: структурные компоненты, содержание, уровни сформированности [Текст] / Ю. Г. Абакумова // Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения: сборник статей Международной научно-практической конференции (г. Киров). Ч.
2. Уфа : МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. – С. 90-93. 2. Атемаскина, Ю.В. Современные педагогические технологии в ДОУ. [Текст] / Ю. В. Атемаскина, Л. Г. Богославец. – СПб : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011г. – 115 с.
3. Байденко, В.И. Компетенции в профессиональном образовании (К освоению компетентного подхода) [Текст] / В. И. Байденко // Высшее образование в России. – 2004. – № 11. – С. 37–39.
4. Бикеева, Т.В. Здоровьесберегающая компетентность педагога в аспекте требований «Профессионального стандарта педагога» // Молодой ученый. – 2015. – № 5 (137) – С. 468-470.
5. Белкин А.С. Педагогическая компетентность [Текст]: учеб. пособ. / А. С. Белкин, В. В. Нестеров. – Екатеринбург : Центр «Учебная книга», 2002. – 207 с.
6. Бубнова Л.М. Готовность к профессиональной деятельности в педагогике [Электронный ресурс] // Инновационный Центр Развития Образования и Науки. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13734> (дата обращения: 23.08.2018).

7. Васякина А.С., Шепилова Н.А. Профессиональная готовность педагогов ДОО к инновационной деятельности [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3 URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13734>(дата обращения: 17.07.2018).
8. Вашечкина, О.В. Развитие профессиональной компетентности педагога в контексте здоровьесозидающего подхода к образованию [Текст] / 90 О. В. Вашечкина. // Гуманитарные науки и образование. – 2015. – № 1 (21). – С. 18 - 22.
9. Введенский, В.Н. Эволюционное развитие профессионального образования [Текст] / В. Н. Введенский. // Педагогика. – 2015. – №3. – С. 61 – 66.
10. Введенский, В.Н. Высшее профессиональное образование в условиях необратимой глобализации [Текст] / В. Н. Введенский. // Alma Mater. – 2013, № 2. – С. 35 – 38.

УДК 373

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Гончарова Светлана Григорьевна,
Юрченко Ирина Анатольевна,
Костина Елена Владимировна,
учителя физической культуры
МБОУ «Гимназия № 22» г.Белгорода
e-mail:*

Аннотация. Статья посвящена вопросам формирования мотивации школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры в урочной и внеурочной формах занятий.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, физическая культура, внеурочная деятельность.

Мотивационная сфера играет ключевую роль в процессе формирования у ребёнка основ здорового образа жизни, поэтому она должна быть всегда под пристальным вниманием специалистов в сфере физической культуры. Если она находится на высоком уровне и постоянно стимулируется, то можно сказать, что для человека, у которого это происходит, могут быть значительные достижения в физкультурно-спортивной деятельности. Здоровье ребенка определяются многими факторами и, прежде всего, условиями его жизни в семье, условиями пребывания в школе. Увеличение стрессовых ситуаций в повседневной жизни в семье, в школе, ухудшение качества питания, значительное распространение факторов социального риска - вот те немногие факторы, которые оказывают негативное влияние на здоровье детей. Исправить сложившуюся ситуацию или, по крайней мере, немного её улучшить, как свидетельствует опыт педагогической работы в школе, способны действия учителя (в первую очередь, учитель физической культуры) по формированию у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни.

Под мотивацией к здоровому образу жизни подразумевается сложный психологический, физиологический, педагогический процесс от возникновения побуждения к ведению здорового образа жизни до изменения поведения в культуре