

Российская Федерация

МБОУ Стародубская средняя общеобразовательная школа №2

243240 Брянская область ,город Стародуб, улица Урицкого 24а, тел. 2-24-40

Обобщение педагогического опыта

Тема:

«Формирование основ здорового образа жизни на уроках ОБЖ»

Чернов Александр Савелич

учитель ОБЖ

г. Стародуб

2018г.

Оглавление

1. Литературный обзор состояния вопроса.....	3 стр.
1.1. История темы педагогического опыта в педагогике и в образовательном учреждении.....	3 стр.
1.2. История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании.....	5 стр.
1.3. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.....	6 стр.
2. Педагогический опыт	
2.1. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте.....	7 стр.
2.2. Актуальность педагогического опыта.....	8 стр.
2.3. Научность в представляемом педагогическом опыте.....	9 стр.
2.4. Результативность педагогического опыта.....	9 стр.
2.5. Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта.....	10 стр.
2.6. Технологичность представляемого педагогического опыта.....	10 стр.
2.7. Описание основных элементов представляемого педагогического опыта.....	11 стр.
3. Выводы	12 стр.
Список литературы.....	13 стр.

1. Литературный обзор состояния вопроса.

1.1 История темы ПО в педагогике и в образовательном учреждении

Педагог В. А. Сухомлинский отмечал, что у большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии школьников.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного

физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

И. Ю. Жуковин рекомендует изменять отношение людей к ЗОЖ на основе формирования традиций и ценностных мотиваций. Создание традиций ЗОЖ - это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных учреждениях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Особое значение имеют разработки теории определяющей роли образа жизни человека для его здоровья (Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов, А.В. Басов, Ю.В. Громько, А.К. Зиньковский, Ю.П. Лисицын, А.М. Малыгин, В.В. Новиков, Л.Ф. Тихомирова и др.); теории формирования здорового образа жизни (И.А. Аршавский, Н.М. Амосов, Н.Г. Веселов, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко и др.); а также исследования по проблеме формирования здорового образа жизни в условиях школьного образовательного учреждения (Л.В. Абдульманова, Ю.Ф. Змановский, Л.Г. Татарникова и др.).

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Формирование культуры ЗОЖ на уроках ОБЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья школьников через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.), отмечают, что ЗОЖ это проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает

формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование возложена надежда государственной политики по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни.

1.2. История изучения темы педагогического опыта в

Школе.

Школа призвана заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в образовательном учреждении ребенку помогают, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить школьника самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами педагогические работники редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от школьников значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для школьника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу. Чтобы активно влиять на позицию учащегося по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является

развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Школа свои усилия направила на просвещение педагогов (они должны обладать определенной суммой знаний и необходимыми методиками), просвещение родителей и учеников и выработку у них практических умений и навыков. Не все педагоги школы чётко представляют перечень привычек (именно привычек, а не навыков и умений) здорового образа жизни, которые они гарантированно сумеют воспитать у детей за время их пребывания в школьном учреждении. Для этого проведён анализ имеющихся привычек, как полезных, так и вредных. И в первую очередь избавлять детей от вредных привычек. Проблема здоровья учащихся, в школе, стала приоритетным направлением, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

1.3. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта

Валеология (от одного из значений лат. valeo — «быть здоровым») — «общая теория здоровья», интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека со стороны естественных, общественных и гуманитарных наук — медицины, гигиены, биологии, психологии, социологии, философии, культурологии, педагогики и других. Термин «валеология» введён в научный оборот советским учёным, доктором медицинских наук, профессором, членом Академии технологических наук России Израилем Брехманом.

Государственный образовательный стандарт основного общего образования, содержит отдельные разрозненные сведения о здоровье, преимущественно физическом. При этом отсутствует целостный взгляд на здоровье школьника и систему средств его сохранения и укрепления. Ввиду отсутствия государственной программы по валеологии для общеобразовательных школ, за основу процесса обучения ОЗОЖ, на уроках, ОБЖ я взял «валеологический стандарт», в котором представлена система требований к учащимся.

Валеологический стандарт, раскрывает содержание обучения ОЗОЖ и требования к учащимся 5-11-х классов, охватывающий все области знаний, так или иначе связанных со здоровьем человека и включает в себя:

1. Отбор знаний и умений с опорой на государственный заказ: решение актуальной проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения.
2. Комплекс знаний и умений, обеспечивающий целостное понимание здоровья человека во взаимосвязи его физического, психического, духовного, социального компонентов, а также освоение системы средств и методов по его сохранению и укреплению.
3. Уровень образовательных возможностей учащихся.
4. Учитываются региональные особенности: природно-климатические, экологические, состояние здоровья населения.
5. Спиралевидный характер построения, т.е. от возраста к возрасту предусматривает постоянное расширение и углубление знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления.

2. Педагогический опыт

2.1. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте

С самого начала преподавания ОЗОЖ на уроках ОБЖ у меня вызывал больше вопросов, чем ответов, больше противоречий и неудовлетворённости от ощущения бесполезности. Передо мной стояло противоречие: с одной стороны необходимо формировать образ здорового в физическом и духовном плане гражданина; с другой стороны повсеместно навязывается образ красивой жизни, цель которой – получать от всего удовольствие.

Появилась необходимость искать новые методы обучения, чтобы сделать уроки по ОЗОЖ продуктивными. Мой педагогический опыт позволяет решить только некоторые задачи: активизировать работу по внедрению различных методов в образовательный процесс, систематизировать их в учебном процессе, во внеурочной и внеклассной работе. В основе обучения ОЗОЖ – мой личный

опыт, идеи учителей-новаторов, идеи классической и современной педагогики, философии, психологии.

2.2 Актуальность педагогического опыта

Каждый человек должен обязательно заботиться о собственном физическом здоровье. Причем, чтобы уберечь себя от массы проблем в будущем, необходимо начинать делать это с детских лет. В настоящее время здоровый образ жизни школьника может значительно повлиять на всю его дальнейшую жизнь. Сейчас все мы находимся в группе риска различных заболеваний из-за массы причин. Плохая экология, пассивный образ жизни, продукты питания, которые содержат сплошную химию, использование всевозможной бытовой техники значительно отражаются на нашем здоровье.

Здоровый образ жизни школьника является основой его хорошего самочувствия, умственного и физического здоровья. Формировать его нужно еще со школьной скамьи, так как именно в это время у человека возникает определенный образ жизни, который впоследствии уже очень сложно изменить. Кроме этого актуальность определяется рядом существующих противоречий между:

- государственным заказом на выполнение образованием функций, связанных с воспитанием личности, осознанно относящейся к своему здоровью, понимающей значение здорового образа жизни, влияния социально-экологической среды на здоровье школьника и недостаточной готовностью образовательных структур к их реализации;
- необходимостью теоретического обоснования формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и отставанием в разработке этого вопроса в теории школьного воспитания;
- потребностью образовательного учреждения в теоретически обоснованных педагогических технологиях формирования представлений о здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью таких технологий.

2.3 Научность в представляемом педагогическом опыте

Основой научности в представляемом педагогическом опыте являются философские концепции и идеи о единстве человека и природы (Гиппократ, Аристотель, Я.А. Коменский, В. С. Соловьев, В.В. Розанов, Н.А. Бердяев, В.И. Вернадский и др.), системный анализ развития социальных систем (Джон Локк, В.Г. Афанасьев, Н.А. Бердяев, И.С. Кон, В.А.Сухомлинский, У.Бронфенбренер, А.В. Мудрик и др.), теория образования (Ю.К. Бабанский, Л.Н. Литвин и др.), теория личностно-ориентированного педагогического образования (А.С. Белкин, А.В. Запорожец, Н.Я.Михайленко, А.В. Петровский и др.), теория формирования здорового образа жизни (И.А. Аршавский, Н.М.Амосов, Н.Г. Веселов, М.Я. Вилен-ский, Н.П. Дубинин, Ю.Ф. Змановский, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко и др.).

2.4. Результативность педагогического опыта.

Одним из важнейших аспектов в формировании основ здорового образа жизни является военно-прикладная физическая подготовка.

Как учитель ОБЖ принимаю активное участие в этом процессе. Команда нашей школы участвует в городских соревнованиях « Во Славу Отечества », фестивале посвященном памяти А. Винокурова среди школ и кадетских корпусов ,спартакиаде допризывной молодёжи, где неоднократно становились победителями и призерами соревнований.

Активное участие команды нашей школы в областной военно-спортивной игре «Зарница» стало делом чести для наших ребят.

- Военно-спортивная игра «Зарница» (муниципальный этап) – I место 2015г.
- Спартакиада допризывной молодёжи (муниципальный этап) – II место, 2016г.
- Спартакиада допризывной молодёжи (муниципальный этап) – I место, 2015г.
- Военно-спортивная игра «Зарница» (муниципальный этап) - II место, 2013г.

- Соревнования по пулевой стрельбе среди допризывной молодёжи (муниципальный этап) – II место, 2012г.
- Соревнования по пулевой стрельбе среди допризывной молодёжи (зональный этап), 2 участника городской команды – Разлуго Дмитрий Тагунец Михаил – II место.

Считаю, что показателями результативности моей работы является и то, что часто выпускники выбирают вузы Министерства Обороны. Неоднократно мои ученики становились призерами муниципальных олимпиад по ОБЖ, в задания которых были включены вопросы, касающиеся здорового образа жизни.

2.5. Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта.

Новизна определена сущностью представлений о здоровом образе жизни как представлений школьников, отражающих объективную зависимость здоровья от образа жизни и окружающей социально-экологической среды и нацеливающих ребенка на гармоничные отношения с окружающей средой и активное отношение к своему здоровью; формированием у школьников представлений о здоровом образе жизни с учетом обязательного объединения социальных, биологических и экологических составляющих этого процесса, к методической работе с родителями, и непосредственное воздействие педагогов и родителей на детей; определены условия реализации формирования представлений о здоровом образе жизни у школьников включающие: учет возрастных особенностей детей школьного возраста (образность детского восприятия и мышления, способность обобщать и систематизировать полученные представления, осознанность и целенаправленность формирования представлений), комплексный подход к отбору содержания социальных, биологических и экологических составляющих представления о здоровом образе жизни.

2.6. Технологичность представляемого педагогического опыта

Под технологией формирования основ здорового образа жизни следует понимать совокупность психолого-педагогических установок, которые определяют подбор и компоновку форм, методов, воспитательных приёмов и

средств. В реализации педагогической технологии формирования у школьников представлений о здоровом образе жизни, лежат взаимосвязанные действия педагога, родителей и детей, уровень представлений о здоровом образе жизни. Внесено дополнение в понятие «здоровый образ жизни», в содержании которого отражена объективная зависимость здоровья как биосоциальной категории от окружающей социальной и природной среды, что нацеливает ребенка на гармоничные отношения с окружающей средой и активное взаимодействие с ней.

2.7. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте.

В основе моей работы по формированию основ здорового образа жизни на уроках ОБЖ лежит мнение о том, что формирование у школьников представлений о здоровом образе жизни будет успешным, если: определено содержание понятия «здоровый образ жизни», включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здорового образа жизни от состояния окружающей экологической среды; сформулированы педагогические принципы формирования представлений о здоровом образе жизни: «здоровье» и «образ жизни человека», «зависимость здоровья и образа жизни от состояния окружающей социальной и экологической среды», «здоровый образ жизни - основа сохранения и укрепления здоровья»; проводится методическо-просветительская работа с родителями, и непосредственное воздействие педагогов и родителей на детей.

Для решения поставленных задач использовался комплекс методов: теоретические (анализ психолого-педагогической и философской литературы), диагностические (беседы с детьми, анкетирование, беседа с родителями, изучение продуктов детской деятельности, педагогической документации, наблюдение). Работа проводилась в три этапа:

I этап – определение здоровья; факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о необходимости заботиться, о своем здоровье; о значении здоровья

для успешной учебной деятельности; определение ОЗОЖ; как составить режим дня; значение самоконтроля.

II этап – раскрытие взаимосвязи компонентов здоровья; компоненты ОЗОЖ; принципы ОЗОЖ; об ответственности человека за свое здоровье; о здоровье как необходимом условии высокой работоспособности в любом виде деятельности; возрастные особенности физического и психического развития и их влияние на здоровье человека; определение иммунитета, способы повышения иммунитета; самоанализе как способа познания себя и других.

III этап – изучение комплекса факторов, влияющих на здоровье; о значении здоровья для успешной учёбы, удовлетворительного положения в обществе, в коллективе, для семейного благополучия; об ответственности человека за свое здоровье и здоровье окружающих.

3. Выводы.

Формирование у школьников представлений о здоровом образе жизни предполагает взаимосвязь субъектов воспитательно-образовательного процесса, реализуемую через организацию методическо-просветительской работы с педагогическим коллективом и родителями, и их непосредственное участие в процессе формирования у детей представлений о здоровом образе жизни в следующей последовательности: от формирования представлений о здоровье и образе жизни человека, к пониманию зависимости здоровья от состояния социально-экологической окружающей среды, затем к осознанию здорового образа жизни, как основы сохранения и укрепления здоровья.

Литература и источники

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 11.
2. Амосов А.М. Раздумия о здоровье. 3-е издание дополненное и переработанное. М.: ФиС, 1987.
3. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка. М. Знание, 1979. С. 55-71.
4. Ахундов Р.А., Меринов С.Г., Розенблюм Д.Е. Двигательная активность учащихся начальной школы в связи с реформой начального образования. /Некоторые закономерности двигательной активности детей и подростков. Сб. трудов, выпуск 1, М., 1976., 30с.
5. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. М.: Мир, 1997.
6. Белов В.И. Психология здоровья. СПб. - 1994. - 272 с.
7. Березин И.П., Дергачев Б.В. Школа здоровья. М.: Моск. раб., 1989, С.219.
8. Бондин В.И., Баршай В.М. К вопросу о валеологическом образовании школьников. //Валеология. 1997. - С.25.
9. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. М.: АРКТИ, 2002. -96с. (Развитие и воспитание дошкольника).
- 10.Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. - М., 1996.
- 11.Быков В.С. Как сохранить свое здоровье. // Физкультурное образование Сибири. 1998. -№2(8).
- 12.Вайнер Э.Н. К вопросу об основополагающих признаках валеологии //Валеология. 1997, № 4. - с.5.
- 13.Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебное пособие. Липецк: Липецкое издательство, 1998. - 183с.
- 14.Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издат. центр «Академия», 2001. - 352с.
- 15.Гоппе-Зайлер Георг Карл Феникс. Учение о здоровье. СПб: Вестник знания, 1905, С.32.
- 16.Грум К.И. Руководство к воспитанию, образованию и сохранению здоровья детей. Т.3. Образование физическое, умственное и нравственное. — СПб, 1845, С.450.
- 17.Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни /Предисл. Н.А. Агаджанян. РЕТОРИКА - М., 2001. - 560с.
- 18.Жилов Ю.Ю., Куценко Г.И., Назарова Е.Н. Основы медико-биологических знаний / Под ред. Ю.Д. Жилова. Учебник. М.: Высшая школа, 2001. -256 с.
- 19.Жолдак В.И. Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1996.
- 20.Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: Автореф. канд. дис. СПб, 1998.
- 21.Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека //Вестн. АМН СССР, 1982. Т. 45. № 4. - С. 29-33.