

# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:  
«Проектная и исследовательская деятельность как способ  
формирования метапредметных результатов обучения в  
условиях реализации ФГОС»

Московкина Надежда Владимировна

*Фамилия, имя, отчество*

МБОУ «СОШ №3» г.Абдулино Оренбургская область

*Образовательное учреждение, район*

**На тему:**

«ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ  
ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ВО  
ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ»

# Актуальность

- для современных подростков характерен относительно низкий уровень культуры здоровья, культуры поведения в сфере здоровья;
- отсутствие сформированных навыков ведения здорового образа жизни;
- в последние годы существенно изменилось функционирование отечественной системы здравоохранения (медицина стала преимущественно платной).

# Новизна

Определение влияния на формирование основ здорового образа жизни посредством воспитания потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, что будет способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся

# Цель исследования:

изучение влияния занятий физическими упражнениями, как определяющего компонента формирования здорового образа жизни, на состояние здоровья учащихся общеобразовательной школы.

Объект исследования  
Учащиеся 5-7х классов

# Задача исследования

- Определить роль основных компонентов здорового образа жизни в формировании стиля жизни современных школьников среднего возраста.
- Установить уровень влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни современных школьников.

# Гипотеза

- Определение влияния на формирование основ здорового образа жизни посредством воспитания потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, что будет способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся

# Программа проведения эксперимента

- Изучить состояние вопроса по литературным источникам.
- Определить роль основных компонентов здорового образа жизни в формировании стиля жизни современных школьников среднего возраста.
- Установить уровень влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни современных школьников.

# Здоровый образ жизни

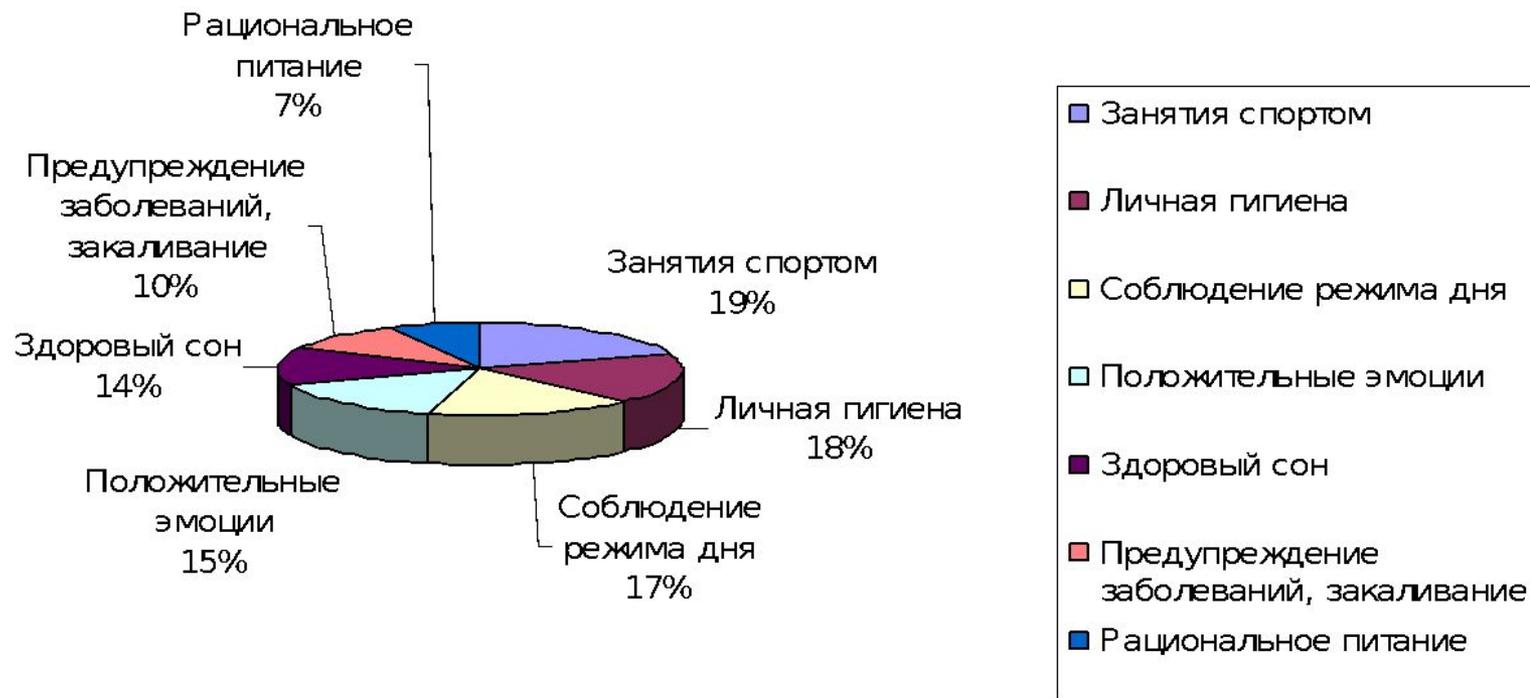
```
graph TD; A[Здоровый образ жизни] --- B[Знания о здоровье.]; A --- C[Физические упражнения]; A --- D[Двигательная активность];
```

**Знания о здоровье.**

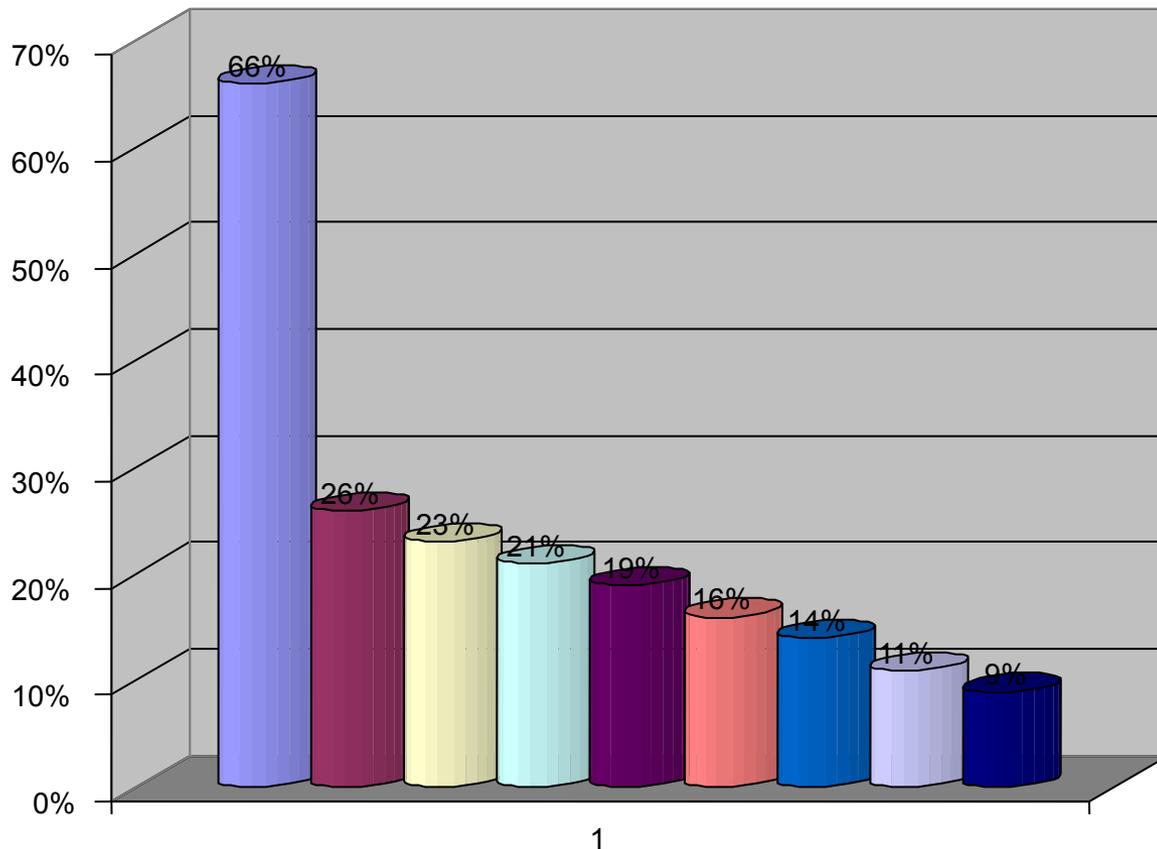
**Физические  
упражнения**

**Двигательная  
активность**

# Представления о здоровом образе жизни (опрос 42-х учащихся)



# Мотивация здорового образа жизни

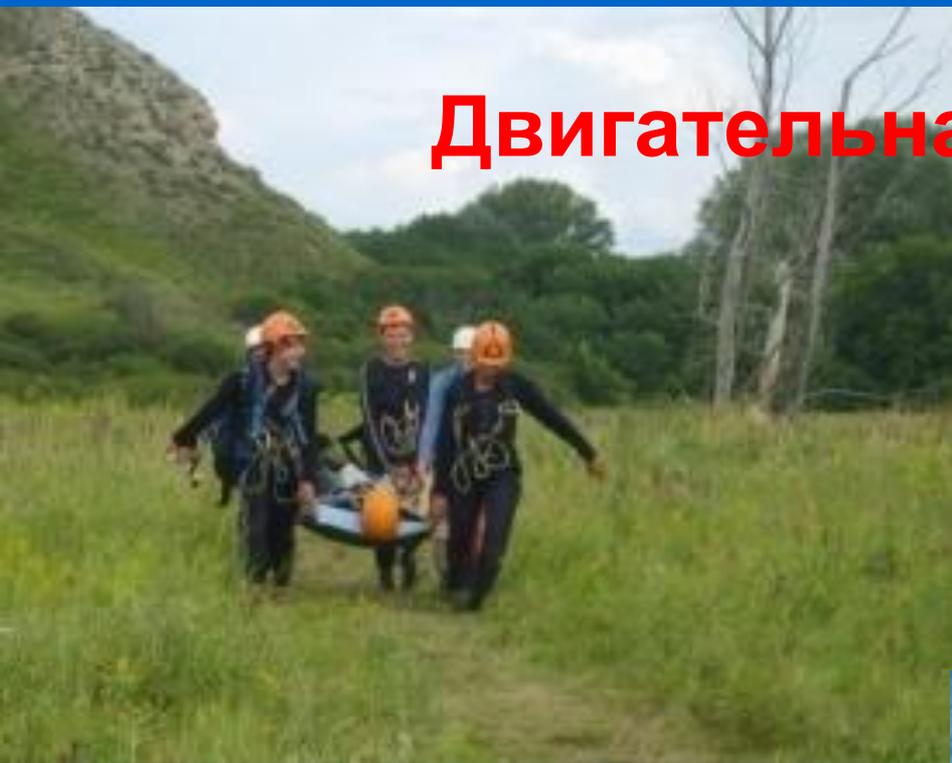


- Иметь хорошее здоровье
- Быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру
- Возможность полноценно заниматься любимым делом, работой
- Чтобы быть современным культурным человеком
- Быть физически сильным, уметь постоять за себя
- Общаться с любимым человеком, создать счастливую семью
- Быть успешным в жизни, добиваться успеха
- Возможность жить без лишних проблем и осложнений
- Пользоваться уважением, признанием окружающих

# Физические упражнения.



# Двигательная активность



# Результаты исследования

- Создание целостной системы охраны, укрепления и формирования здоровья учащихся, обеспечение обучающимся возможности получения образования без потери здоровья.
- Создание учебных и воспитательных программ формирования здорового образа жизни.
- Внедрение в учебно-воспитательный процесс современных здоровьесберегающих технологий.

- Подготовка и повышение квалификации педагогических кадров в сфере укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.
- Использование технологий мониторинга состояния здоровья детей.
- Использование технологий мониторинга образовательной среды, экспертизы образовательных программ и технологий.