

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1»

А.В. Сорокин

**СИСТЕМА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ
ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Методическая разработка

Гаврилов-Ям

2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.....	4
2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ	7
3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	8
3.1. Физкультурно-спортивные мероприятия в обеспечении здоровья	9
3.2. Неделя здоровья в системе мероприятий	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	15

ВВЕДЕНИЕ

Потребность современной педагогической практики в инновационном творческом учителе, потребность общества в здоровом подрастающем поколении. Воспитательная система, изменения в содержании и организации деятельности школ, их инновационная направленность должны быть тесно связаны с необходимостью реализации принципа здоровьесбережения всех участников образовательного процесса [11]. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Однако, как свидетельствует анализ исследований в данной области, у большинства россиян, особенно у молодого поколения страны, не сложились ценности, обуславливающие такой образ жизни [2].

Предлагаемая вниманию читателя методическая разработка содержит подборку мероприятий спортивного и оздоровительного характера для формирования потребности здорового образа жизни у обучающихся.

В пособии наряду с общими рекомендациями предлагаются материалы из личного преподавательского опыта, которые могут стать ориентиром для тех, кто испытывает трудности при подготовке спортивно-оздоровительных мероприятий для школьников. Отметим, что предлагаемый опыт и его оформление не являются идеальными и универсальными, а представляют собой конкретные примеры проведённой работы и соответствующие им результаты.

Данное пособие может способствовать систематизации способов и приёмов внеурочной деятельности школьников и оказать помощь педагогам при подготовке к Дням здоровья, спортивным мероприятиям.

1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Требование сохранения здоровья обучающихся находится на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования. Решение проблемы здоровья участников образовательного процесса отмечается как приоритетная задача в большинстве документов, характеризующих российскую государственную политику. Основную роль в школьном образовании играют дети. От их здоровья и того, каким образом мы обеспечиваем их рост и развитие, включая период отрочества, до достижения ими зрелого возраста, будет зависеть уровень благосостояния и стабильности в России в последующих десятилетиях. Необходимым результатом общего образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, сформированность у них способности и мотивации заботиться о собственном здоровье, полезных поведенческих навыков и установок, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию. Именно в школе под присмотром учителя школьники проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье – проявление низкого уровня социальной ответственности [5].

Школьное образование представляет один из определяющих и самых длительных этапов жизни каждого человека, является решающим как для индивидуального успеха, так и для долгосрочного развития всей страны. Важную роль играют школы, культивирующие культуру здоровья, и таких школ в нашем регионе имеется немало количество.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, – актуальная задача современного образования. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли ученика. Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Вот почему образовательные учреждения призваны стать центрами здоровья, формирования культуры здоровья, внутренней потребности у учащихся и педагогов гармоничного здоровья как важнейшей человеческой ценности. Обучение в образовательных учреждениях должно быть полезным для здоровья, и выпускники школ должны выходить из их стен окрепшими духовно и физически [5].

Осознавая значимость своей роли в организации воспитательно-образовательного процесса, считаем, что она состоит в следующем: сбережение физического и психического здоровья ребенка дошкольного возраста и воспитание ценностного отношения к нему. В ходе совместной деятельности с детьми осуществляется сотрудничество с семьей, обеспечивается восхождение школьника к культуре здоровья и

духовного самосовершенствования. В практике работы с детьми и их родителями реализуется модель формирования ЗОЖ, которая включает в себя [7]:

- направленность образовательного процесса на физическое развитие обучающихся;
- комплекс оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- формирование подходов к взаимодействию с семьей и развитие социального партнерства, формирование у ребят осмысленного отношения к здоровью, как к важной жизненной ценности.

В связи с этим, говоря о здоровье, подразумевается целостное явление, которое состоит из следующих компонентов [3]:

- 1) физическая составляющая – уровень роста и развития органов и систем организма (основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие адекватную адаптацию организма);
- 2) психологическая составляющая – состояние психической нравственной и духовной сферы (основу его определяет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватное поведение; комплекс характеристик мотивационной сферы жизнедеятельности: система ценностей, установки поведения в обществе; представления, связанные с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты);
- 3) поведенческая составляющая – это внешнее проявление состояний человека (оно выражается в степени адекватности (соответствия ситуации) поведения человека, умении общаться; основу его составляют: жизненная позиция, межличностные отношения и умение эффективно трудиться).

В соответствии «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях», физическая активность является важной составляющей жизни здорового человека [12]. Физическая культура и спорт при нормированной нагрузке оказывают благотворное влияние на организм человека и способствует не только укреплению иммунитета и формированию здорового духа, но и позволяет значительно снизить риски развития заболеваний, которые являются проблемой современного человека. Ведение активного образа жизни позволяет продлить молодость организма [11].

Нужно как можно раньше начинать занятия физической культурой. Это является простой привычкой. Поэтому еще, начиная с дошкольного возраста, в учреждениях проводятся специальные занятия, которые формируют в ребенке интерес к физическим упражнениям [4]. При этом занятия не должны иметь краткосрочный характер.

После достижения спортивных результатов, не стоит останавливать тренировки. Хотя такая концепция едва ли походит для здорового образа жизни. Само определение данной деятельности подразумевает не способ достижения целей, а процесс того, какой должна быть жизнь человека и как нужно вести себя человеку для того, чтобы сохранить свое тело и духовную составляющую.

Вредные привычки, неправильное питание и постоянный стресс отрицательно влияют и на психику человека. Физическая и духовная составляющие имеют тесную связь между собой и, следовательно, оказывают друг на друга воздействие. При этом необходимо учитывать, что физическая активность будет полезна только в том случае, когда длительность занятия составляет 30 и более минут. При этом так же опасны и перегрузки [10]. Важно выполнять упражнения с нормированной тяжестью, чтобы не вызывать сильный стресс в организме. Любое движение должно приносить удовольствие и не быть для человека слишком тяжелым.

Наличие каких-либо заболеваний не является причиной того, чтобы не быть активным в течение дня. Необходимо помнить, что для того, чтобы соответствовать принципам здорового образа жизни вовсе не обязательно заниматься каким-либо видом спорта, посещать фитнес-залы, заниматься с тренером, а важна любая физическая работа тела. Так, эксперты выделяют следующие виды деятельности, при выполнении которых происходит активная работа организма и проработка мышц:

- работа на огородном участке;
- домашние работы;
- активный отдых;
- ходьба пешком;
- прогулки;
- спортивные игры.

Согласно данному перечню человек в течение дня при выполнении этих действий может делать норму двигательной активности, не испытывая при этом никаких затруднений. Даже ученик, который 6-8 часов в день проводит в сидячем положении, может часть пути на учёбу добираться пешком или проходить весь путь пешком, устраивая небольшую прогулку, что позволит сосредоточиться перед новым днем, а после его завершения расслабиться. Можно выполнять небольшую зарядку по утрам, которая позволит проснуться. В таких упражнениях важно не время их выполнения, а качество проработки движений [7].

2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

В Ярославской области интерактивный Музей здоровья при поддержке департамента общественных связей реализует интерактивную программу «Будь здоров!» для школьников. Программа «Будь здоров!» направлена на популяризацию здорового образа жизни среди детей.

Дети узнают о строении человеческого организма, здоровом образе жизни и простых правилах заботы о своем теле. Тысячи учащихся становятся участниками программы в течение учебного года.

В рамках программы сотрудники интерактивного Музея здоровья выезжают вместе с экспонатами на территорию школ и проводят занятия с детьми.

Первые малыши из Гаврилов-Яма уже поучаствовали в этой программе и получили в подарок замечательные буклеты о правилах ЗОЖ. Педагоги отмечают актуальность и важность программы, особенно подчеркивая ее доступность – выездной формат обеспечивает стопроцентный охват учеников, без расходов на поездку. Интерактивные яркие экспонаты, развлекательно-познавательный формат, увлекательный рассказ сотрудников музея способствуют максимальному вовлечению ребят в тему здорового образа жизни.

В Ярославской области проходят различные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Кроме того, ежегодно в Ярославской области проходит около трёхсот физкультурных и спортивных мероприятий по различным видам спорта [11, 12]. Данные мероприятия проводятся как на региональном, так и на школьном уровне. Нароботан такой опыт в средней школе № 1 г. Гаврилов-Ям.

3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Формирование здоровьесберегающей стратегии подрастающего поколения должно осуществляться в стенах школы, в частности на уроках физической культуры и внеурочной деятельности [2]. Физическая культура, обладая мощным потенциалом, способствуют гармонизации, оздоровлению человека, воспитанию активной жизненной позиции, гражданственности, приводя психофизическое состояние обучающихся в разумное соответствие с биологической и социальной средой. Применяемые в процессе преподавания физической культуры методик и технологий (методики физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки; адаптивной физической культуры, спортивной тренировки, лечебной физической культуры, основы организации физкультурно-спортивной деятельности) также способствуют формированию здоровьесберегающей стратегии. Именно основы организации физкультурно-спортивной деятельности – тот блок, который наиболее разработан в средней школе № 1 г. Гаврилов-Ям.

Существует большое количество литературы по данной тематике, но если углубиться в её изучение, то можно заметить однообразность средств и приёмов, которые применяют в данной области.

В работах современных исследователей:

— обсуждаются вопросы здоровья учащихся и студенческой молодежи, ее образа жизни (Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, А.М. Гендин, О.П. Добромыслова, Г.А. Кураев, В.П. Лавренко, Л.А. Петровская, Д.И. Рыжак);

— исследуется влияние различных факторов на формирование жизненной стратегии (В. Буйлов, Э.Л. Дисси, Т.А. Иванова, В.Г. Николаев, А.Н. Пивоваров, Э.Н. Полякова, В.В. Пономарев, Н.А. Русина, М.В. Хватова, А.Г. Щедрина).

Составляющими здорового образа жизни можно назвать:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна; режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактику вредных привычек;
- культуру межличностного общения;
- психофизическую регуляцию организма;
- культура сексуального поведения.

Приведенное выделение компонентов здоровья, в некоторой степени может быть условным, однако позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования человеческого организма, с другой – прогнозировать направления формирования стратегии здорового образа жизни. Ежедневно осуществляется совокупность влияний, которые воздействуют на различные стороны жизнедеятельности человека, направлены на организацию индивидуального стиля жизни в целом.

Факторы, определяющие здоровье человека: образ жизни; генетика, биология человека; внешняя среда, природно-климатические условия; здравоохранение, медицинская активность.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что стратегия здорового образа жизни личности - это часть стиля жизни человека, его общей культуры, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

3.1. Физкультурно-спортивные мероприятия в обеспечении здоровья

Ориентация учащихся на бережное отношение к своему здоровью основывается на многоэтапной, постоянной, целенаправленной воспитательной работе, которой уделяется в школе особое внимание. В начале каждого учебного года составляется план общешкольных воспитательных мероприятий, который включает в себя как традиционные мероприятия, так и новые, современные формы.

Одним из любимых всей школьной семьёй является День здоровья и спорта, который традиционно проводится в первую субботу сентября. На этом празднике ученики начальной школы и 5-х классов соревнуются в «Веселых стартах», а учащиеся 6-10 классов пробуют свои силы в легкой атлетике, баскетболе, футболе, волейболе, силовой гимнастике и других специальных спортивных конкурсах. Ученики 11-х классов работают в качестве судей. Открывает праздник торжественная линейка чествования лучших спортсменов школы, на которой награждаются кубками и дипломами лучшие спортсмены школы по итогам прошедшего года; подготавливается агитбригада и творческие номера, пропагандирующие занятия спортом. Для учащихся, освобожденных от активных занятий спортом, проводится творческая игра по станциям «Тропа здоровья» или викторина «И

это всё о спорте!». Отвечая на каверзные вопросы викторины и выполняя задания на станциях «Тропы», ребята доказывают, что знают историю развития олимпийского движения, ориентируются в видах спорта и узнают в лицо ведущих мировых спортсменов. Закрывает праздник, ставший для всех любимым спортивный флэшмоб.

День здоровья и спорта, проходит на пришкольном стадионе, который был построен благодаря программе «Газпром - детям!», кроме нового стадиона в школе есть спортивный зал 12×24, тренажерный зал, на территории школы оборудована армейская полоса препятствий, гимнастический городок, в зимнее время прокладывается лыжная трасса под коньковый и классические хода.

Пропаганде здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом посвящены многие классные мероприятия. Это и беседы с просмотром видеофильмов о здоровом образе жизни и пользе двигательной активности, спортивные праздники и соревнования «Веселые старты» и «Мама, папа, я – спортивная семья». Сентябрь – время туристических походов, выходов на природу, прогулок по осеннему лесу, которые любят и ждут с нетерпением не только наши ученики, но и их родители. На свежем воздухе ребята вместе с взрослыми постигают азы туристического мастерства, играют в подвижные игры, учатся первоначальным навыкам безопасного поведения на природе, основам выживания в лесу, а главное, закаляются, оздоравливаются и весело, с пользой проводят свой досуг.

В течение года ведут свою работу школьные спортивные секции и объединения внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению: «Здоровейка» и «Здоровячок» - начальная школа, «Я – домашняя медицинская сестра» - 5-6 классы, «Сильный, ловкий, смелый» - 6 классы, ОФП «Будущий олимпиец» - 5, 7 классы, «Рукопашный бой» и «Баскетбол» - 5-9 классы, «Волейбол» - 8-9 классы, ВПК «Разведчик» -7-11 классы, «Универсальный атлет» - 10-11 классы, «Здоровье человека и окружающая среда» - 9 классы.

Двери школьного спортивного зала открыты до позднего вечера, оба спортивных зала (большой и тренажерный) заполнены детьми, которые учатся играть в различные спортивные игры, готовятся к соревнованиям, развивают выносливость, силу и мышцы в тренажерном зале, стреляют, бегают, бегают на лыжах. Воспитанники военно-патриотического клуба «Разведчик» проходят курсы первичной подготовки к прыжкам с парашютом, постигают науку военного дела, отрабатывают навыки рукопашного боя. В нашей школе спортсменом быть модно, данный факт подтверждают успехи наших учеников и статистические данные: в спортивных секциях и объединениях внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности на базе средней школы № 1

г. Гаврилов-Яма занимаются 260 учащихся, 273 человека посещают ДЮСШ самостоятельно.

На базе школы работает секция полиатлона, в которой подготовлено 4 мастера спорта, 30 кандидатов в мастера спорта и более 100 перворазрядников, команда полиатлонистов 2 раза выигрывала первенство Мира, пять человек становились победителями первенства Мира в личном зачете. Две девочки становились лучшими спортсменками Ярославской области по неолимпийским видам спорта, а также получали Губернаторскую стипендию. Ежегодно наши ученики становятся призерами региональной олимпиады по физической культуре, а в 2019 году выиграли областной конкурс «Призывники России».

3.2. Неделя здоровья в системе мероприятий

Третья четверть каждого учебного года начинается с Недели Здоровья. Идея её проведения возникла на объединенном Совете педагогов и актива спортивного клуба «Лидер». Дети совместно с педагогами решили дать старт еще одной школьной традиции и прожить совместно целую неделю под девизом «Школа – территория здоровья!». К планированию недели подключился каждый класс школьной семьи, поэтому она получилась насыщенной и интересной для каждого из учеников. Открыл неделю единый классный час на тему «Здоров будешь – все добудешь!», к организации которого все педагоги и ребята подошли творчески, превратив его в настоящие события: игры и викторины, творческие задания, проблемные вопросы помогли ребятам задуматься о том, что же вообще такое здоровье и что необходимо делать, чтобы его сохранить. На переменах в первый день тоже не забывали о здоровье. Две интересные акции, которые проводили старшеклассники, сделали активными участниками всех учеников с 1 по 11 классы. Акция «Айболит» собралась в рекреации на втором этаже и учеников, и педагогов. Одиннадцатиклассники в белых халатах, как и подобает докторам, измеряли всем желающим вес, рост, давление. В другой рекреации в это же время проходила тест-акция «Лучший знаток ЗОЖ», участникам которой предлагалось ответить на каверзные вопросы.

В первый день был дан старт и творческим конкурсам: конкурс семейных фотографий «Здоровым быть модно!», конкурс мини-плакатов «Реклама здорового образа жизни», конкурс рецептов здоровых блюд. Закончился первый день проведением товарищеского матча по пионерболу среди пятиклассников.

Второй день недели проводился под лозунгом «В здоровом теле – здоровый дух», и начала его общешкольная зарядка. Спортивный флешмоб смог объединить и малышей, и старшеклассников, зарядил детей энергией на целый день и позволил начать его с хорошего настроения. Но другого настроения во вторник быть и не могло: смех, музыка, танцы, подвижные игры разных народов мира – все это вошло в программу «Играем вместе!», которую проводили на переменах волонтеры из Совета старшеклассников для своих подшефных малышей. Второклассники смогли проявить свои лучшие спортивные качества в «Веселых стартах», шестиклассники - в товарищеском матче по пионерболу. Для желающих проверить свои интеллектуальные способности были предложены викторина «Азбука здоровья», кроссворд «Здоровый образ жизни». В этот же день начали свою работу волонтеры из школьного «Университета здоровья» и объединения внеурочной деятельности «Я-домашняя медицинская сестра». Ребята подготовили и провели для учащихся начального и среднего звена увлекательные и полезные лектории на различные темы: «Здоровье – всему голова», «Компьютер и ТВ: вред или польза», «Вредные привычки», «Осторожно: травматизм», «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтрашний день». Закончился второй день психологическим исследованием: «Самооценка психических состояний», провел который школьный педагог-психолог.

«Ох, здоровая еда в жизни нам нужна всегда!» - девиз третьего дня настроил всю школу на решение проблем здорового и правильного питания. А правильно ли вы питаетесь? На этот вопрос можно было найти ответ, приняв участие в социологическом опросе «Питание дома и в школе», который проводили десятиклассники. В этот день Совет старшеклассников провел акцию «Чистый патруль», в ходе которой проверял чистоту рук у учеников, проходящих в столовую, наличие школьной формы и качество уборки в классных кабинетах. На уроках биологии в этот день ребята делали маленькие, но важные открытия: искали ответы на проблемные вопросы, проводили исследования, готовили доклады. Восьмиклассники в ходе лабораторной работы выявили методы определения плоскостопия и сами смогли себе поставить диагнозы. Пятиклассники размышляли над тем, могут ли ядовитые грибы быть лекарственными и какие меры профилактики инфекционных заболеваний должен знать каждый из нас. Для старшеклассников уроки биологии проходили в виде мини-турнира «Хитрые вопросы о здоровье человека». Посетили школу в этот день и уважаемые гости – врачи ЦРБ. Ребята от профессионалов своего дела смогли узнать о том, как правильно ухаживать за полостью рта (зубной врач), что включает в себя гигиена девочек (врач-гинеколог), как сберечь зрение (врач-офтальмолог), какую помощь нужно оказывать при травмах (врач-травматолог), что включает в себя здоровый образ жизни (заведующий отделением скорой

помощи). Закончился день уже традиционными соревнованиями – на этот раз по мини-футболу, которые были проведены среди восьмиклассников.

Четвертый день недели открыла классная акция «Я хочу быть здоровым потому, что...». Ребята писали продолжение этой фразы на ладошках и оформляли их на ватмане. У каждого класса получилась своеобразная газета-совет, для чего нужно беречь свое здоровье. В основном этот день был посвящен профилактике употребления наркотических веществ и отказу от вредных привычек. С этой целью старшеклассники изготовили плакаты «Если хочешь быть здоровым - откажись!», а после уроков приняли участие в интересной интеллектуально-творческой игре, которую провела специалист «Молодежного центра». Закончился день соревнованиями «Веселые старты» для учеников 3-х классов.

Заключительный день Недели Здоровья проходил под девизом «Двигайся больше – проживешь дольше!». А его главное мероприятие – соревнования по лыжным гонкам «Олимпийский спринт» - собрало во дворе школы всех учеников 4-6 классов. Открылись соревнования парадом лыжников, возглавляли который лучшие спортсмены школы, неся олимпийский факел, который школе подарила наша ученица, принимавшая участие в эстафете Олимпийского огня в 2014 году. Далее юным спортсменам предстояло пройти дистанцию 300 метров с выбыванием и традиционным финалом, отдельно среди мальчиков и девочек.

Завершилась неделя интерактивной игрой для 4-ых классов «Здоровым быть здорово!». Трех командам четвероклассников пришлось пройти немало испытаний: найти в сканворде спрятанные названия витаминов, продолжить пословицы, сочинить на тему здоровья собственные стихи, по спортивному инвентарю отгадать название вида спорта, защитить плакат, проявить ловкость в танцевальном конкурсе. А между испытаниями дети пели частушки, песни и читали вредные советы, так что игра больше напоминала не состязание, а настоящий праздник.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Параметр физической активности, как основного составляющего здорового образа жизни, только на первый взгляд кажется пугающим. На самом деле человек в течение дня во время решения бытовых вопросов и выполнения задач может делать положенную норму дня, не задумываясь об этом [7]. Однако осознание своих действий поможет внимательнее относиться к своему здоровью.

Не смотря на кажущуюся простоту, физическая активность как составляющая часть здорового образа жизни школьника должна быть так или иначе структурирована, в том числе, за счёт спортивных и оздоровительных мероприятий.

В Ярославской области благоприятные условия для проведения оздоровительной политики школьников: Музей Здоровья, организация спортивно-оздоровительных мероприятий.

Из практического опыта средней школы № 1 г. Гаврилов-Ям очевидно, что в школе создана благоприятная здоровьесберегающая среда, направленная на обеспечение качества образовательного процесса, накоплен огромный положительный опыт, что подтверждают результаты работы школы и успехи её учеников.

Тема, которая транслируется в данном пособии, достаточно перспективна, может быть раскрыта на примере нескольких школ Ярославской области.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воронова И.В. Методические рекомендации для родителей и педагогов "В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!" // Наука и общество в современных условиях. – 2015. № 1 (3). – С. 18-20.
2. Давыдова С.В. Стратегия здоровьесбережения в процессе преподавания физической культуры // Региональное образование XXI века: проблемы и перспективы. – 2010. № 1. – С. 28-29.
3. Джолиев И.М., Грошева Л.Ф., Сосновских Д.С., Каримов Н.М. Гармоничное сочетание здорового тела и здорового духа // Молодежь и наука. – 2019. – № 2. – С. 59.
4. Журбенко В.Н., Орлова Т.И., Волощенко И.Ю. Инновационные подходы к формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста // Инновационная наука. – 2020. – № 1. – С. 81-83.
5. Ковальчук О.В. Здоровые дети - здоровое будущее // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. – 2019. – № 2. – С. 3-4.
6. Соломахина Т.Р. Здоровая физическая нагрузка, как важный элемент здорового образа жизни // Региональный вестник. – 2020. – № 15 (54). – С. 35-36.
7. Талькова Н.А., Пережогина М.А., Вавилова Н.Ф. Здоровый дух в здоровом теле // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – № 1 (6). – С. 118-120.
8. Тирова С.С. Здоровое население - здоровое государство // Аллея науки. – 2019. Т. 1. – № 4 (31). – С. 179-182.
9. Тихонова В.А., Данилова А.В. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента // Наука через призму времени. – 2019. – №6. – С. 169-172.
10. Харченко А.В. Польза и вред основных видов спорта, развивающих выносливость организма человека // Наука и практика регионов. – 2019. – № 2 (15). – С. 139-144.
11. Щербак А.П. Модернизация технологий и содержания обучения предметной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС : методические рекомендации. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 96 с.
12. Щербак А.П. Реализация «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Ярославской области: методические рекомендации. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 80 с.