

интерес к урокам физкультуры, дети сами начинают следить за своей осанкой, питанием, повышается интерес к занятиям спортом. Когда к рекомендациям студентов по исследовательской работе прислушиваются опытные педагоги, когда студентов с желанием ждут и школьники и дошкольники, чтобы заниматься, понравившимся любимым делом, тогда это действительно результат, к которому студент будет стремиться в дальнейшем, став самостоятельным педагогом, молодым специалистом. Студент горд тем, что он сам ведет здоровый образ жизни, находит проблему, актуальную на сегодняшний день в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Студенты предлагают и включают в педагогическую деятельность различные формы работы: уроки, спортивные праздники, подвижные игры и игры народов мира, спортивные игры, флешмобы, мастер-классы, которые не просто укрепляют здоровье ребенка, повышают интерес к занятиям, но и получают реальный результат.

Работая в данном направлении, мы решаем много задач:

-Расширяем кругозор студента в области физической культуры и спорта.

-Активно включаем студентов в процесс самообразования и саморазвития здоровьесбережения.

-Совершенствуем умения и навыки самостоятельной работы студентов, повышаем уровень знаний и эрудиции в интересующих их областях, а именно в области основ физической культуры и спорта.

-Повышаем качество образования.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА ПРОЕКТНОГО МЕТОДА В
ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВНЕДРЕНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Котельников С.А., Третьякова Н.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Сегодня государством поставлена задача формирования культуры здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) обучающихся в том числе через внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Процесс формирования и развития культуры здоровья должен начинаться с дошкольного и младшего школьного возраста. Проблема состоит в отборе форм и методов валеологической работы с детьми, грамотного проектирования здоровьесберегающей деятельности учащихся. Исходя из принципиальной перспективности интерактивных образовательных технологий при работе с детьми, деятельность по формированию (ЗОЖ) стоит строить, применяя интерактивные методы. Наилучшим образом в этой связи показывает себя проектный метод [1, 2, 4].

Согласно проектному методу, обучение осуществляется через организацию целевых актов. Дети в процессе учебной деятельности планируют (проектируют) выполнение конкретной практической задачи, включая туда и учебную деятельность. Предложенный метод в своей основе предполагал обучение, сообразное личному интересу учащегося в том или ином предметном знании. Важно показать детям их личную заинтересованность в приобретаемых знаниях, которые могут и должны пригодиться им в жизни. Для этого необходима проблема, взятая из реальной жизни, знакомая и значимая для ребенка, для решения которой ему нужно приложить полученные знания и знания, которые еще предстоит приобрести.

Проект (с латинского «бросание вперед») – это прототип, идеальный образ предполагаемого или возможного объекта, состояния, в некоторых случаях – план, замысел какого-либо действия. Проекты направлены на достижение конкретных целей, включают в себя координированное выполнение взаимосвязанных действий [2, 3, 4]. Они имеют ограниченную протяженность во времени, с определенным началом и концом. Все они в определенной степени неповторимы и уникальны [5].

В современной науке метод учебного проекта – это одна из личностно-ориентированных технологий, способ организации самостоятельной деятельности учителей, учащихся и их родителей, направленный на решение задач учебного проекта, интегрирующий в себе проблемный подход, групповые методы, рефлексивные, презентативные, исследовательские, поисковые и прочие методики [2, 3, 4]. В основу метода проектов положена идея о направленности учебно-познавательной деятельности на результат, который получается при решении той или иной практически или теоретически значимой проблемы. Внешний результат можно видеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Внутренний результат – опыт деятельности, становится достоянием каждого участника проекта, соединяя в себе знания и умения, компетенции и ценности.

Специфика метода проекта заключается в том, что педагогический процесс накладывается на процесс взаимодействия ребенка с окружающим миром, освоения воспитанником окружающей среды (природной и социальной), педагогическое воздействие осуществляется в совместной с ребенком деятельности, опирается на его собственный опыт.

Метод проектов, как способ организации педагогического процесса, обладает рядом отличительных особенностей [2, 3, 5]:

- предполагает взаимодействие педагога, воспитанников и их родителей между собой и окружающей средой в процессе планирования и поэтапного выполнения постепенно усложняющихся практических заданий по достижению сознательно поставленной цели и получению продукта совместной деятельности;
- способствует актуализации знаний, умений и навыков учащихся, их практическому применению во взаимодействии с окружающим миром;
- обеспечивает единство и преемственность различных сторон образовательного процесса, межпредметную интеграцию знаний, умений и навыков;

- предусматривает высокую степень самостоятельности, инициативности учащихся и их познавательной мотивированности, приобретение детьми опыта проблемно-поисковой и исследовательски-творческой деятельности;

- способствует развитию эмоционально-волевой сферы личности: настойчивости, целеустремленности, самодисциплины, положительного эмоционального настроя в самостоятельной работе и групповом партнерстве;

- стимулирует потребность учеников в самореализации и самовыражении в творческой личносно и общественно значимой деятельности;

- служит средством развития творческой активности, мышления, способности к анализу ситуаций, постановке задач и умений нестандартно решать проблему, воспитания необходимых качеств личности, таких как целенаправленность, изобретательность, настойчивость;

- включает формирование у детей навыков по организации рабочего пространства и использованию рабочего времени, умений оценивать свои возможности, осознавать свои интересы и делать осознанный выбор;

- ориентирован на развитие социальных навыков школьников в процессе групповых взаимодействий, реализует принцип сотрудничества детей и взрослых, позволяет сочетать коллективное и индивидуальное в педагогическом процессе;

- обеспечивает личностный рост ребенка, развитие «Я-концепции» личности, и позволяет определить уровень его продвижения, формирования и развития компетенций проектной деятельности.

Организация проектной деятельности укладывается в следующую структуру деятельности: выявление мотива деятельности → постановка проблемы → формулировка цели → определение основных задач → выдвижение гипотез (путей решения проблемы) → выбор методов и способов работы и необходимого оборудования → планирование деятельности по реализации проекта → сбор информации и ее структурирование → изготовление и оформление продукта → выбор формы презентации → подготовка презентации → презентация продукта (результатов проектной деятельности) → рефлексия: самооценка и самоанализ.

Выделяются следующие этапы творческого процесса, каждый из которых имеет отчетливо выраженный промежуточный результат:

- обоснование, осознание и принятие идеи (результат: осмысленная и принятая идея – задача), технологическая обработка идеи (результат: доведение идеи до возможности ее практической реализации);
- практическая работа над идеей (результат: практическая реализация идеи);
- апробирование объекта в работе, доработка и самооценка творческого решения идеи (результат: анализ решения творческой задачи и обработка объекта творчества), можно сделать вывод, что проектный метод является одной из технологий создания креативной образовательной среды, поскольку его структура полностью соответствует данным этапам.

К основным принципам организации проектной деятельности учащихся относятся [2, 3, 5]:

- последовательности в планировании и осуществлении проекта;
- регулярности – проект носит кольцевой характер, при подведении итогов работы над проектом учащиеся вновь возвращаются к цели, которая была поставлена в начале и убеждаются насколько пополнились их знания, и обогатился жизненный опыт – это влияет на положительную мотивацию в учении;
- динамичности – проект должен иметь разумные временные рамки;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей, интересов, возможностей и способностей учащихся;
- гуманизации – добровольность участия, тактичное рассмотрение всех предложенных проектантами вариантов решения проблемы; все члены команды равны, каждый ребенок имеет право: на ошибку, высказать свое мнение, не участвовать ни в одном из проектов, участвовать одновременно в разных проектах в разных ролях, выйти в любой момент из любого проекта, начать свой, новый проект;
- инициативности – практическая и теоретическая значимость для проектантов предполагаемых результатов, поддержка инициативы, ориентация на

творческую деятельность несет мощный положительный заряд, создает особый микроклимат, атмосферу заинтересованности и равнодушия к общему делу;

- гедонизма– участники проекта должны получать удовольствие от совместного общения и выполнения задания; через творческую работу, через самосозидание и созидание предметно-пространственной, природной и социальной среды, ученики включаются в процесс жизнетворения и получают от этого удовольствие и моральное удовлетворение;

- творческого партнерства– создание атмосферы сотрудничества, вовлечение родителей и других взрослых в проектную работу;

- самодеятельности (самостоятельности и индивидуальности) и творческого партнерства – реализация проекта осуществляется посредством включения его участников в различные виды творческой и практически значимой деятельности, в непосредственном контакте с различными объектами социальной среды; учащиеся сами себе намечают программу действий и активно выполняют их, ответственность за конечный результат несут все члены группы, выполняющие проектное задание;

- развития (продвижения)– развитие показателей готовности проектантов к проектной деятельности, достижение определенной «зрелости», развитие творческих навыков, самооценочной и оценочной деятельности и пр.;

- новизны и оригинальности– проектная деятельность является творческой по своей сути, так как в ходе реализации проекта создается продукт, отличающийся новизной, оригинальностью и уникальностью; для каждого проектанта результат творчества может иметь как объективную (для общества), так и субъективную (для самой личности) новизну; при этом необходимой составляющей творческой деятельности является поиск и применение оригинальных способов решения практических задач; для обеспечения условий творческой деятельности главное значение имеет не объем знаний, а тип их усвоения, который, в свою очередь, определяет способы использования и широту переноса усвоенных знаний;

- результативности – направленность деятельности школьников на результат, который получается при решении практической или теоретической, но обязательно лично значимой и социально детерминированной проблемы;

- завершенности и презентативности– каждый проект должен быть доведен до логического успешного завершения, творчески представлен (защищен), оставляя у каждого ребенка чувство гордости за полученный результат;

- здоровьетворения– творческая деятельность учащихся способствует приобщению к здоровому стилю жизни, творчество выступает действенным профилактическим средством: в ходе реализации валеологических проектов воспитанник непосредственно учится и занимается самооздоровлением и сохранением здоровья окружающих людей, при выполнении экологических проектов – активно участвует и помогает здоровьетворению предметно-пространственной и природной среды.

Проектная деятельность здоровьесформирующей направленности приобретает все большую актуальность в образовательных организациях. Она направлена на формирование и приумножение компонентов здоровья обучающихся и воспитанников (в многомерном плане), к которым относятся: биологический компонент (физическое и соматическое здоровье); психоэмоциональный компонент; интеллектуальный компонент; социальный компонент; духовно-нравственный компонент; лично-творческий (креативный) компонент.

Рассмотрим практику организации проектов по пропаганде и продвижению ЗОЖ и ВФСК ГТО. В качестве примера организации волонтерской деятельности можно привести опыт ГОУ СОШ «Школы здоровья» № 69 имени Б.Ш. Окуджавы (2010): создание клубных объединений – классных клубов культуры здоровья. Клубы создаются в школе для деятельности по формированию здорового образа жизни, по сохранению и укреплению здоровья, пропаганде форм здоровьесберегающего (в том числе и семейного) досуга. В рамках деятельности клубов определены миссия основных субъектов образовательного процесса:

- миссия педагогов: через осознание своего пути к здоровью и овладев базовыми компетенциями по формированию здорового образа жизни помочь ребенку выстроить свой собственный маршрут здоровья с учетом социумных возможностей и подключить к его реализации семью, чтобы повседневная практика детской жизни проходила в позитивном сонаправленном сообществе;

- миссия родителей: восприняв установку на здоровый образ жизни, организовать жизнь своего ребенка в полном соответствии с его индивидуальным маршрутом здоровья, поддерживать его стремление взаимодействовать с детско-взрослым сообществом клубов культуры здоровья и вовремя вносить коррективы в детскую жизнь с учетом рекомендаций специалистов;

- миссия ученика: выстроить свою индивидуальную траекторию здоровья с помощью педагогов и родителей, следовать ей, активно взаимодействовать со своими сверстниками, раскрывая свои способности и обогащая жизнь семьи и клуба.

Каждый клуб ЗОЖ имеет свою эмблему, свое название, девиз, заповеди, свой менеджерский состав, устав, программу деятельности, план работы, свою структуру, свою форму (например, галстуки), информационный уголок в классе, свои ритуалы.

Все субъекты образовательного процесса максимально привлекаются к волонтерской деятельности в рамках функционирования клуба. Так, в структуре клубов начальной школы актив представлен родителями, которые, начиная с пятого класса, передают свои организаторские функции детям. Затем дети попадают в волонтерские руки тьюторов-старшекласников, получивших определенный опыт и знания по сохранению здоровья и организации школьной жизни, чтобы поделиться ими со своими младшими товарищами.

Задача школы – создать условия: подготовить педагогов и родителей и поддерживать добрые традиции, постоянно проводить мониторинг клубной деятельности, находить «узкие места» и вовремя вносить коррективы, принимать грамотные управленческие решения, совершенствовать систему мотивации и

стимулирования детей, развивать детскую инициативу и быть открытыми для общественности.

Через работу в клубах не только формируются социальные компетентности здорового образа жизни, но и восстанавливаются нарушенные связи в системе «учитель-ученик-родитель». Для того чтобы ввести родителя в качестве полноправного партнера в деятельность клубов, созданы «Памятки родителю-организатору жизни клуба культуры здоровья» для начальной школы и пятого класса, цели и задачи участия родителей в клубах школы отражены в обращении к мамам и папам. Тематика занятий Школы заинтересованного родителя призвана утолить информационный голод родителя-волонтера и помочь сориентироваться в массе педагогических, психологических, медицинских требований к деятельности и беспрепятственно войти в работу по созданию для детей комфортного и безопасного пространства, наполненного теми делами, которые все определяют как «счастливое детство».

Таким образом, деятельность в области пропаганды ЗОЖ и ВФСК ГТО возможно организовывать в рамках любой общественно полезной самостоятельно инициированной детской деятельности.

Сегодня существует необходимость развивать инновационные проектные практики. Важно выявить новые решения, оригинальные подходы к реализации проектной деятельности, ее организации и обеспечению.

Список литературы

1. *Горобец Л. Н.* «Метод проекта» как педагогическая технология / Л. Н. Горобец // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 122–128.

2. *Колесникова И.А.* Педагогическое проектирование: учеб. пособие для высших учебных заведений / под ред. И. А. Колесниковой. – М.: Академия, 2005. – 380 с.

3. *Пахомова Н. Ю.* Метод учебного проекта в образовательном учреждении: пособие для учителя и студентов педагогических вузов / Н. Ю. Пахомова. – М.: АРКТИ, 2009. – 112 с.

4. Педагогические технологии: учеб. пособие для студ. пед. специальностей / под общ. ред. В. С. Кукушина. М.: МарТ, 2004. – 320 с.

5. *Сергеев И.С.* Как организовать проектную деятельность учащихся: практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений / И. С. Сергеев. – М.: АРКТИ, 2004. – 280 с.

ВОЗМОЖНА ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА

Крашенинникова А.В.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

В современной жизни понятие «стресс» можно встретить практически везде: в прессе, новостях, в процессе общения. Он везде и всюду, стрессы играют значительную роль в жизни общества. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Стресс – это по своей сути вид эмоционального состояния, которое характеризуется повышенной физической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, в при неблагоприятных – в состояние нервно – эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов. Чаще всего, стресс определяется как чрезмерное психологическое или физиологическое напряжение.