



**МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Ю. ВИТТЕ**

---

**Факультет управления**

*Кафедра Психологии и педагогики*

*Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование*

*Рейтинговая работа*

*по дисциплине Анатомия и возрастная физиология*

*Тема Роль школы в формировании здорового образа жизни обучающихся*

*Выполнена обучающимся группы \_\_\_\_\_*

---

(фамилия, имя, отчество)

*Преподаватель*

---

(фамилия, имя, отчество)

Москва – 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни в школе.....	5
2. Практические аспекты внедрения программ здорового образа жизни в школах.....	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	16

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность темы обусловлена возрастающей необходимостью внедрения эффективных программ по формированию здорового образа жизни в условиях роста хронических заболеваний среди детей и подростков. Школьное образование является уникальной площадкой для внедрения таких программ, что делает изучение данного вопроса особенно важным и своевременным.

В современном обществе проблема здоровья подрастающего поколения приобретает особую актуальность. Ухудшение экологической обстановки, увеличение времени, проводимого детьми за компьютерами и гаджетами, снижение физической активности и неправильное питание становятся основными факторами, негативно влияющими на здоровье детей и подростков. В этих условиях образовательные учреждения играют ключевую роль в формировании у обучающихся здорового образа жизни, обеспечивая не только образовательные, но и воспитательные функции.

Школа, как важнейший социальный институт, оказывает значительное влияние на формирование ценностей и привычек у детей. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, формируются устойчивые поведенческие модели, которые сохраняются на протяжении всей жизни. Важно, чтобы образовательный процесс был направлен не только на передачу знаний, но и на воспитание у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

В рамках государственной образовательной политики России большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям и внедрению программ по формированию у школьников здорового образа жизни. Например, федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) предусматривают внедрение элементов физической активности,

обучения основам безопасности жизнедеятельности и формирование культуры здоровья в образовательном процессе. Однако на практике эффективность этих мер часто сталкивается с рядом препятствий: нехваткой ресурсов, недостаточной подготовкой педагогов, отсутствием взаимодействия между школой, семьей и обществом.

Целью данного исследования является изучение роли школы в формировании здорового образа жизни обучающихся. Для достижения этой цели в работе решаются следующие задачи:

- анализируются теоретические основы понятия «здоровый образ жизни» и его значимость для школьников;
- исследуются методы и подходы, применяемые в школах для воспитания у детей ценности здоровья;
- рассматриваются примеры успешной реализации программ, направленных на формирование здорового образа жизни, а также выявляются основные проблемы и перспективы их внедрения.

В ходе исследования будут рассмотрены теоретические и практические аспекты формирования у школьников культуры здоровья, а также предложены рекомендации для педагогов, родителей и общественных организаций по улучшению работы в данном направлении.

## 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни в школе

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это совокупность привычек, действий и условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Он включает несколько ключевых компонентов:

- физическое здоровье – регулярная физическая активность, правильное питание, соблюдение режима дня;
- психическое здоровье – умение справляться со стрессом, поддержание эмоционального равновесия;
- социальное здоровье – развитие межличностных отношений, формирование навыков общения, предотвращение конфликтов<sup>1</sup>.

В школьной практике особое внимание уделяется обучению навыкам ЗОЖ через систему уроков, воспитательной работы и взаимодействия с семьей.

Образовательная среда школы играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, так как дети проводят в ней значительную часть времени. Основные аспекты влияния:

1. Физическая среда:
  - удобство и эргономика школьной мебели;
  - качество питания в школьной столовой;
  - уровень санитарии и безопасности.
2. Психологическая среда:
  - поддерживающий климат в школьном коллективе;

---

<sup>1</sup> Лубкина, Д. С. Здоровый образ жизни и его составляющие / Д. С. Лубкина // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: X Всероссийская студенческая научно-практическая конференция с международным участием, Новосибирск, 08–10 декабря 2021 года / Министерство просвещения Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет, Институт культуры и молодежной политики. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2022. – С. 139-141.

– психологическая помощь детям, находящимся в сложных ситуациях;

– уровень стресса, связанный с учебной нагрузкой.

### 3. Социальная среда:

– организация внеклассных мероприятий, направленных на укрепление здоровья;

– формирование у школьников навыков коммуникации и работы в команде<sup>2</sup>.

Цель образовательных программ – формирование у обучающихся устойчивых навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

Для достижения этой цели перед школой ставятся следующие задачи:

– привитие интереса к физической активности;

– развитие понимания важности правильного питания;

– формирование осознанного отношения к вредным привычкам;

– воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих<sup>3</sup>.

Таблица ниже показывает основные направления образовательных программ и их компоненты.

Таблица 1 - Основные направления школьной работы по формированию здорового образа жизни

Направление	Описание	Примеры мероприятий	Ожидаемый эффект
Физическая активность	Развитие двигательной активности у школьников через уроки физкультуры, секции, игры.	Уроки физкультуры, спортивные секции, школьные турниры, утренняя гимнастика.	Повышение физической выносливости, снижение риска заболеваний, укрепление иммунитета.
Правильное	Обучение основам	Проведение "уроков	Снижение уровня

<sup>2</sup> Ануфриева, Е. В. Здоровье как основной фактор успешного обучения в школе / Е. В. Ануфриева // Образование и воспитание. – 2021. – № 1(32). – С. 42-45.

<sup>3</sup> Аншакова, М. В. Деятельность образовательной организации по формированию здорового образа жизни обучающихся / М. В. Аншакова, А. С. Голубева // Современная наука: будущее и цели устойчивого развития: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Москва, 30 июня 2024 года. – Москва: ИП Туголуков А.В., 2024. – С. 8-10.

питание	рационального питания, снижение потребления вредных продуктов.	здоровья", дегустация полезной еды, мастер-классы по кулинарии, обеспечение качественного питания в школе.	ожирения и заболеваний ЖКТ, улучшение концентрации и успеваемости.
Профилактика вредных привычек	Предотвращение употребления алкоголя, табака и наркотиков через воспитательные беседы и лекции.	Тематические лекции, встречи с врачами и психологами, интерактивные игры и проекты.	Снижение распространенности вредных привычек, повышение уровня знаний о последствиях их употребления.
Психическое здоровье	Поддержание эмоционального баланса и навыков борьбы со стрессом.	Тренинги личностного роста, занятия по эмоциональной грамотности, групповые консультации с психологами.	Улучшение психологического климата в школе, снижение уровня стресса и тревожности.
Социальная активность	Формирование навыков общения, работа в командах, активное участие в школьной жизни.	Кружки, волонтерские проекты, школьные праздники и конкурсы.	Развитие социальных навыков, повышение сплоченности коллектива, профилактика буллинга.

Эффективные подходы к формированию здорового образа жизни основываются на комплексной интеграции образовательных программ с внеклассной деятельностью. Значительное внимание уделяется программам активного отдыха, которые включают регулярные физкультминутки во время уроков и проведение таких мероприятий, как спортивные праздники, например, «День здоровья». Эти мероприятия способствуют повышению двигательной активности и укреплению здоровья школьников.

Важным аспектом является внедрение технологий здоровьесбережения, которые помогают минимизировать негативное влияние учебного процесса на здоровье детей. Современные методы обучения учитывают необходимость снижения нагрузки на зрение и осанку. Кроме того, обустройство зон отдыха и релаксации в школе позволяет учащимся эффективно восстанавливать силы, что положительно сказывается на их общем самочувствии.

Большую роль играет сотрудничество с родителями и внешними организациями. Проведение совместных мероприятий, таких как спортивные соревнования или походы, не только укрепляет связи между школой и семьей, но и формирует у детей понимание важности коллективных усилий в поддержании здоровья. Привлечение специалистов из медицинских учреждений для проведения лекций и тренингов помогает повысить осведомленность учащихся и родителей о профилактике различных заболеваний.

Особое внимание уделяется обучению педагогов технологиям здоровьесбережения. Курсы повышения квалификации позволяют учителям внедрять современные подходы к воспитанию культуры здоровья. Кроме того, внутришкольные методические объединения создают пространство для обмена опытом и совершенствования образовательных практик<sup>4</sup>.

Разнообразие подходов обеспечивает включение мероприятий по формированию здорового образа жизни в ежедневную практику школы. Это позволяет добиться устойчивых положительных результатов, способствуя укреплению здоровья учащихся и созданию благоприятных условий для их развития.

---

<sup>4</sup> Сидорова, Г. А. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи / Г. А. Сидорова // Молодежь и научно-технический прогресс: Сборник докладов XVII международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. В 2-х томах, Губкин, 04 апреля 2024 года. – Губкин: ООО «Ассистент плюс», 2024. – С. 448-449.

## **2. Практические аспекты внедрения программ здорового образа жизни в школах**

Формирование здорового образа жизни в школе охватывает несколько ключевых направлений. Важным аспектом является воспитание у детей привычек правильного питания. Для этого организуется питание в школьных столовых с учетом современных санитарных и диетических норм. Кроме того, проводятся уроки и беседы о здоровом питании, направленные на повышение осведомленности школьников. Особое место занимают тематические мероприятия, такие как «День фруктов» или «Неделя правильного питания», которые способствуют популяризации идеи сбалансированного рациона.

Физическая активность занимает центральное место в поддержании здоровья школьников. В школах обеспечивается регулярное проведение уроков физкультуры, которые соответствуют возрастным нормам. Для развития двигательной активности создаются спортивные секции и кружки, проводятся соревнования и спортивные праздники. Утренняя гимнастика становится не только частью режима дня, но и инструментом повышения общего тонуса детей.

Обучение основам здоровья и профилактика вредных привычек являются важными составляющими образовательного процесса. Уроки здоровья, которые включаются в учебные планы, дополняются тренингами и интерактивными лекциями. Эти занятия помогают предупредить употребление алкоголя, табака и наркотиков. Встречи с врачами и психологами позволяют школьникам и их родителям более глубоко осознать важность профилактики и заботы о своем здоровье.

Немаловажным направлением является психологическая поддержка. В школах организуются консультации с психологами, которые помогают детям

справляться с эмоциональными трудностями. Создаются группы поддержки для школьников с высоким уровнем тревожности или низкой мотивацией, где они могут найти понимание и поддержку. Тренинги по развитию эмоционального интеллекта помогают учащимся улучшить навыки саморегуляции и выстраивания позитивных отношений<sup>5</sup>.

Формирование здорового образа жизни школьников невозможно без активного участия педагогов, родителей и общественных организаций. Педагоги играют ключевую роль в этом процессе, транслируя детям ценности здоровья и демонстрируя их на собственном примере. Для повышения их компетенций организуются курсы повышения квалификации и методические объединения, где они могут обмениваться опытом. Учителя внедряют элементы ЗОЖ даже на предметных уроках, например, обсуждая пользу здоровья в литературных произведениях или биологических процессах.

Родители, в свою очередь, должны поддерживать инициативы школы, формируя здоровые привычки в домашней среде. Совместные мероприятия, такие как семейные спортивные праздники, помогают укрепить связи между детьми, родителями и школой, формируя единый подход к воспитанию культуры здоровья.

Общественные организации также оказывают значительное влияние на формирование ЗОЖ. Спортивные клубы, медицинские учреждения и волонтерские инициативы активно включаются в образовательный процесс. Проведение совместных тренингов, лекций и мероприятий способствует популяризации здорового образа жизни и укреплению профессиональной базы школьных программ<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Довгань, В. А. Формирование здорового образа жизни у учащихся начальной школы / В. А. Довгань // Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности: сборник статей к VI Международному научно-практическому форуму, Оренбург, 21–23 марта 2024 года. – Оренбург: Экспресс-печать, 2024. – С. 121-123.

<sup>6</sup> Вялова, Е. П. Роль школы и учителя в формировании здорового образа жизни как залога интеллектуального потенциала поколений / Е. П. Вялова, М. Н. Шишкина // Вестник научных конференций. – 2023. – № 2-3(90). – С. 34-37.

Таким образом, комплексный подход, объединяющий усилия педагогов, родителей и общества, обеспечивает более глубокую и устойчивую интеграцию культуры здоровья в жизнь школьников.

Программы по формированию ЗОЖ показывают высокую эффективность при их правильной реализации. Рассмотрим успешные примеры в таблице 2.

Таблица 2 - Примеры успешных программ по формированию здорового образа жизни в школах

Программа	Описание	Результаты
"Здоровая школа"	Всероссийская программа, включающая уроки здоровья, спортивные мероприятия и консультации.	Повышение интереса к физической активности, снижение числа пропусков из-за заболеваний.
"День здоровья"	Однодневное мероприятие с активными играми, соревнованиями и мастер-классами о ЗОЖ.	Рост вовлеченности учащихся в здоровый образ жизни, повышение командного духа.
"Секреты правильного питания"	Организация кулинарных мастер-классов и лекций о полезной пище.	Повышение осведомленности школьников и родителей о важности сбалансированного питания.
"Тренинги личностного роста"	Разработка программы психологических тренингов для школьников.	Укрепление эмоциональной устойчивости, улучшение взаимоотношений в коллективе.
"Спорт для всех"	Создание бесплатных секций и регулярных соревнований.	Увеличение физической активности среди учащихся, развитие спортивных навыков.

Оценка эффективности внедренных программ является важной частью их реализации. Предлагаемая система оценки включает количественные и качественные методы<sup>7</sup>, представленные в таблице 3.

Таблица 3 - Методы оценки эффективности программ по формированию здорового образа жизни в школах

Методы оценки	Описание	Примеры инструментов	Ожидаемые результаты
Анкетирование	Сбор данных о	Анкеты для	Понимание уровня

<sup>7</sup> Морарь, В. И. Проблема формирования здорового образа жизни у обучающихся / В. И. Морарь // Лучшее научное эссе 2023: сборник материалов международного конкурса, Москва, 25 января 2023 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империум», 2023. – С. 25-27.

	восприятии учащимися родителями внедренных программ.	и учащихся, родителей и педагогов.	и удовлетворенности, выявление слабых сторон программ.
Мониторинг здоровья	Регулярное отслеживание физического состояния учащихся.	Медицинские осмотры, данные о посещаемости.	Снижение числа пропусков занятий по болезни, улучшение показателей здоровья.
Наблюдение за участием	Оценка вовлеченности учащихся в мероприятия.	Фиксация числа участников, анализ посещаемости мероприятий.	Увеличение количества детей, участвующих в спортивных секциях и мероприятиях по ЗОЖ.
Анализ успеваемости	Изучение связи между ЗОЖ и учебными успехами.	Сравнение успеваемости до и после внедрения программ.	Рост успеваемости и снижение числа конфликтов на фоне улучшения эмоционального состояния школьников.
Сравнительный анализ	Сопоставление данных с другими школами или периодами времени.	Анализ успешности программ в разных школах региона.	Выявление лучших практик и эффективных решений для дальнейшего распространения.

Эти методы позволяют не только оценивать успех внедренных инициатив, но и корректировать их в случае выявления недостатков.

Для объективного анализа результатов внедрения программ по формированию здорового образа жизни в школах важно использовать систему оценки эффективности. Эта система помогает оценить прогресс учащихся, выявить слабые стороны и скорректировать стратегию реализации. В таблице представлены ключевые показатели, методы их измерения и сравнение результатов до и после внедрения программ.

Таблица 4 - Итоговая таблица для оценки эффективности программ формирования здорового образа жизни

Показатель	Целевой уровень	Методы измерения	Результаты до программ	Результаты после программ	Комментарий
Уровень	80–90%	Опросы,	50%	85%	Существенный рост

вовлеченности	учащихся	наблюдения			благодаря активным мероприятиям.
Число занятий физкультурой	3 раза в неделю	Журналы посещаемости	2 раза	3 раза	Выполнение нормативов ФГОС.
Число участников секций	40% от числа учащихся	Учет участников секций	25%	45%	Расширение спектра спортивных кружков.
Уровень посещаемости школы	95–97%	Школьные отчеты о посещаемости	90%	96%	Снижение числа заболеваний.
Успеваемость	75–80% учащихся без "троек"	Журналы успеваемости	65%	78%	Рост мотивации и улучшение психоэмоционального состояния.

Таким образом, программы ЗОЖ дают положительные результаты при систематическом подходе к их внедрению и постоянной оценке их эффективности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Формирование здорового образа жизни у обучающихся является одной из важнейших задач современной школы, так как именно в детском возрасте закладываются основы физического, психического и социального здоровья. Школа как социальный институт играет центральную роль в воспитании культуры здоровья у детей, предоставляя необходимые знания, развивая полезные привычки и формируя осознанное отношение к своему здоровью.

Проведенное исследование подтвердило, что образовательная среда оказывает значительное влияние на здоровье школьников. Правильная организация учебного процесса, внедрение программ физической активности, обучение основам рационального питания, а также профилактика вредных привычек способствуют укреплению здоровья обучающихся и улучшению их общего самочувствия.

Практические аспекты реализации программ здорового образа жизни в школах показывают, что успех возможен только при комплексном подходе. Важна не только работа педагогов, но и активное взаимодействие с родителями и общественными организациями. Проведение спортивных мероприятий, тематических дней здоровья, интерактивных занятий и тренингов помогает повысить интерес детей к ведению здорового образа жизни и создает благоприятную атмосферу для их физического и эмоционального развития.

Анализ успешных практик показывает, что школы, внедряющие систематические и целенаправленные программы по ЗОЖ, добиваются значительных успехов. Это выражается в снижении уровня заболеваний среди школьников, улучшении их физической активности, успеваемости и психологического климата в учебных коллективах.

Однако реализация таких программ сталкивается с рядом трудностей, включая недостаточное финансирование, перегруженность педагогов и слабую информированность родителей. Для преодоления этих проблем необходимо:

- укреплять материально-техническую базу школ, обеспечивая доступность ресурсов для реализации здоровьесберегающих технологий;
- проводить обучение педагогов современным методам воспитания культуры здоровья;
- усиливать взаимодействие с родителями для формирования единых подходов к воспитанию здорового поколения.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке инновационных подходов и технологий для формирования здорового образа жизни, таких как цифровые образовательные платформы, индивидуализированные программы здоровья и интеграция опыта различных регионов и стран.

Таким образом, школа может стать мощным инструментом формирования здорового общества, если работа в этом направлении будет проводиться целенаправленно и систематически. Укрепление здоровья школьников – это инвестиция в будущее, способствующая не только повышению качества их жизни, но и социально-экономическому развитию страны в целом.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ануфриева, Е. В. Здоровье как основной фактор успешного обучения в школе / Е. В. Ануфриева // Образование и воспитание. – 2021. – № 1(32). – С. 42-45.
2. Аншакова, М. В. Деятельность образовательной организации по формированию здорового образа жизни обучающихся / М. В. Аншакова, А. С. Голубева // Современная наука: будущее и цели устойчивого развития: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Москва, 30 июня 2024 года. – Москва: ИП Туголуков А.В., 2024. – С. 8-10.
3. Вялова, Е. П. Роль школы и учителя в формировании здорового образа жизни как залога интеллектуального потенциала поколений / Е. П. Вялова, М. Н. Шишкина // Вестник научных конференций. – 2023. – № 2-3(90). – С. 34-37.
4. Довгань, В. А. Формирование здорового образа жизни у учащихся начальной школы / В. А. Довгань // Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности: сборник статей к VI Международному научно-практическому форуму, Оренбург, 21–23 марта 2024 года. – Оренбург: Экспресс-печать, 2024. – С. 121-123.
5. Лубкина, Д. С. Здоровый образ жизни и его составляющие / Д. С. Лубкина // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: X Всероссийская студенческая научно-практическая конференция с международным участием, Новосибирск, 08–10 декабря 2021 года / Министерство просвещения Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет, Институт культуры и молодежной политики. – Новосибирск: Новосибирский государственный

педагогический университет, 2022. – С. 139-141.

6. Морарь, В. И. Проблема формирования здорового образа жизни у обучающихся / В. И. Морарь // Лучшее научное эссе 2023: сборник материалов международного конкурса, Москва, 25 января 2023 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2023. – С. 25-27.

7. Сидорова, Г. А. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи / Г. А. Сидорова // Молодежь и научно-технический прогресс: Сборник докладов XVII международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. В 2-х томах, Губкин, 04 апреля 2024 года. – Губкин: ООО «Ассистент плюс», 2024. – С. 448-449.