# ВВЕДЕНИЕ

Ценностные ориентации — одна из важнейших характеристик современного человека, определяющих мотивацию его поведения и оказывающих существенное влияние на все стороны жизнедеятельности. Система и иерархия ценностей человека в течение жизни, определяет образ, стиль и концепцию жизни. Фундамент системы ценностных ориентаций у любого человека закладывается в детстве.

В структуру ценностных ориентаций личности человека входят три интегративных компонента:

1. Когнитивный - элемент знания,
2. Эмотивный - эмоциональная составляющая, вытекающая из оценки;

3.Поведенческий - связан с реализацией ценностных ориентаций в поведении личности.

Каждый из данных компонентов принимает активное участие в формировании ценностных ориентаций личности человека, а совокупность компонентов обуславливает их особенности, содержание, степень проявления и эмпирическую верификацию.

В ценностных ориентациях есть свои различия, они формируют противоречивость в поведении.

Формирование ценностных ориентаций идет рядом с актуализацией внешнего отношения взаимодействий человека с миром. И в этом процессе формируются развитие человека в мире, культуре. Актуализирует ситуации разных видов значимых отношений в очень многообразных комбинациях. Но, конечно, есть и общие моменты: так культура (обряды миф, ритуал и т.п.), прежде всего, актуализируют ценностные отношения. Под этим процессом можно понять формирование развития человека в мире культуры.

А.Х. Здравомыслов отмечает, что ценностные ориентации являются важным элементом внутренней структуры человека, которая подкрепляется жизненным опытом каждого человека и всей совокупностью его или ее переживаний.

Перед образовательной организацией сегодня ставится важная задача по формированию ценностных ориентаций обучающихся. *Духовно-нравственное воспитание в школе определяется как приоритетное*, и это отражено в ряде федеральных нормативно-правовых документов: Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных государственных образовательных стандартах, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, Стратегии научно-технического развития и других основополагающих документах.

Кроме того, важнейшей общей целью воспитательной работы должно быть формирование у обучающихся ориентации на ключевые ценности российского общества, такие как любовь к Родине, честность, доброта, милосердие, сопереживание, справедливость, коллективизм, дружелюбие и взаимопомощь, уважение к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям, к ценностям семьи.

Школа оказывает большое влияние на формирование ценностных ориентаций личности. Формирование ценностных ориентаций детей является одной из главных задач системы образования. Происходит в процессе обучения знакомство человека с историей мировой, культурой, общечеловеческих ценностях, формируются представления об обществе. Значимым фактором системы ценностных ориентаций является личность взрослого, например, личность учителя, наставника.

Основные факторы, влияющие на систему ценностных ориентаций:

1. Культурный опыт. Культура систематизированные ценностные представления, регулирующие индивидуальное и социальное поведение человека, используемое для осуществления практических, познавательных и личностных задач. Культура имеет свойство переводить человека в другой образ бытия. В мир культуры изначально помещен человек, с момента рождения. В нашем накоплении общества большой опыт, он обеспечивает человека готовыми образцами и средствами решения личностных задач. Внутри культурного целого развивает сознание человека. От каждого отдельного человека оно требует предельно личного осознания, "первые открывания". М.М. Бахтин утверждал, что "всякая общезначимая ценность становится действительно значимой только в индивидуальном контексте".
2. Моральные принципы. Эти принципы основываются на нормах поведения и критериях для выбора определённых правил в самых разных условиях.
3. Личный опыт. Фактор является значительным и по степени влияния на формирование системы ценностей у человека. Так, например, ценностные ориентации учащегося школы отличаются гораздо большей неустойчивостью по сравнению с системой ценностей взрослого человека, т.е. можно сказать, что личный опыт привязывает отдельные ценности на конкретную значимость. Кроме того, процесс оценивания утверждений происходит именно через приобретение личного опыта (все учатся на своих ошибках).
4. Внутрисемейная атмосфера. Можно рассматривать родительское воздействие на детей, атмосфера имеет длительный характер, т.к. оказывается одной из важных по степени влияний на ребенка. Детские ценностные ориентации в основном определяют жизненный путь ребенка.

Таким образом, ценности – это объекты, явления и их свойства, а также абстрактные идеи, воплощающие в себе общественные идеалы и выступающие благодаря этому как эталон должного. Для личностных ценностей характерна высокая осознанность. Они отражаются в сознании в форме ценностных ориентаций и служат важным фактором социальной регуляции взаимоотношений людей и поведение индивида. Степень сформированности ценностных ориентаций личностного развития свидетельствует об определенном этапе в формирование личности обучающегося и является важной характеристикой результата воспитательной работы в образовательной организации.

**ГЛАВА 1. ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

## Описание практики

Здоровье и образование детей – основа устойчивого развития общества. Именно в детстве формируется здоровье человека на всю последующую жизнь, и забота о его сохранении задача не только семьи, медицинских учреждений, но и системы образования.

Данные государственной медицинской статистики свидетельствуют о негативных изменениях в организме учащихся в процессе их обучения в школе. К наиболее распространенным «школьным болезням» относятся нарушение зрения, сколиоз, анемия. Большая учебная нагрузка создает серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма. Степень утомления учащихся, уровень их невротизации, эмоциональный комфорт и состояние здоровья зависит не только от объема учебной нагрузки и ее содержания, но также и от методов, режимов и технологий обучения, от качества школьных помещений.

В образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и укреплению здоровья школьников.

**Цели, задачи и сроки реализации программы.**

***Цель программы.*** Создание здоровьеразвивающей среды,

поиск оптимальных средств сохранения, укрепления и развития здоровья детей в ходе учебного процесса адекватно возможностям каждого ребенка. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей достижения успеха.

В соответствии с поставленной целью можно определить следующие задач программы.

***Задачи программы:***

1.Разработать систему выявления уровня здоровья и наблюдения за состоянием здоровья учащихся.

2.Сформировать базу данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях учащихся.

3.Разработать программу работы по сохранению, укреплению и развитию здоровья учащихся, по повышению культуры здорового образа жизни.

4.Создать условия для обеспечения охраны и развития здоровья учащихся.

5.Разработать организационно-педагогические рекомендации по оптимизации образовательного процесса на основе здоровьеразвивающих технологий.

## Реализация программы

**«Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся начальных классов»**

**Первый этап.**

Цель: создание благоприятных условий для адаптации учащихся к школе.

Задачи:

1. соблюдать гигиенические нормы и требования к организации и объему учебной и внеучебной деятельности;
2. учитывая психофизические особенности и возрастные возможности детей, осуществлять индивидуальный подход в обучении;
3. установить тесное взаимодействие с медицинскими работниками, психологом;
4. вести динамическое наблюдение за состоянием психофизического здоровья первоклассников, создать базу данных о состоянии здоровья детей;
5. создать социальный паспорт класса на текущий учебный год, выявить детей «группы риску», организовать работу по их сопровождению;
6. создать условия для проведения психологической диагностики определения готовности учащихся к обучению и уровня их адаптации к школе;
7. организовать физкультурно-оздоровительную работу, направленную на формирование мотивации к занятиям физической культурой, на физическое развитие учащихся;
8. организовать информационно-просветительскую работу, включающую первичное знакомство с основами здорового образа жизни, правилами безопасной жизнедеятельности, формирование ценностного отношения к здоровью, просвещение родителей;
9. содержать учебное помещение в соответствии с гигиеническими нормативами.

В 3-ем классе увеличение учебной нагрузки для учащихся происходит поэтапно.

Физиолого-гигиенические требования к составлению расписания уроков в

школе определяются динамикой изменения физиологических функций и работоспособностью учащихся на протяжении учебного дня и недели. В рационально составленном расписании должны быть учтены сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. В качестве одного из возможных способов оценки уроков можно использовать ранговую шкалу трудности предметов.

В начале учебного года классный руководитель должен создать базу данных о состоянии психо-физического здоровья учащихся. Для этого он должен изучить медицинские карты учащихся, проконсультироваться с медицинским работником школы, на первом родительском собрании провести анкетирование родителей с целью выявления индивидуальных особенностей детей, при необходимости провести индивидуальные беседы с родителями. На основе полученных данных классный руководитель заполняет «Карту динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся».

Неотъемлемой частью здоровья является психическое здоровье человека. В 3-ем классе проводится диагностика состояния психического здоровья учащихся. В начале учебного года сотрудники психологической службы проводят выявление уровня готовности детей к обучению. По результатам данной диагностики формируется группа для коррекционных занятий с психологом.

В начале учебного года классный руководитель составляет социальный паспорт класса выявляет детей «группы риска». В течение учебного года совместно с администрацией школы, психологом, социальным работником, сотрудниками ПДН осуществляет сопровождение таких детей.

В течение года дети проходят медицинский, стоматологический осмотры, получают возможность сделать профилактические прививки.

В конце учебного года проводится анкетирование учащихся с целью определения уровня сформированности ценностного отношения к своему здоровью и анкетирование родителей с целью выявления степени удовлетворенности реализацией программы по развитию здоровья в школе.

**Второй этап.**

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. соблюдать гигиенические нормы и требования к организации и объему учебной и внеучебной деятельности;
2. учитывая психофизические особенности и возрастные возможности детей, осуществлять индивидуальный подход в обучении;
3. продолжить тесное взаимодействие с медицинскими работниками, психологом;
4. продолжить динамическое наблюдение за состоянием

психофизического здоровья учащихся;

1. создать социальный паспорт класса на текущий учебный год, выявить детей «группы риску», организовать работу по их сопровождению;
2. организовать физкультурно-оздоровительную работу, направленную на формирование мотивации к занятиям физической культурой, на физическое развитие учащихся;
3. организовать информационно-просветительскую работу, направленную на формирование у обучающихся основ здорового образа жизни;
4. стимулировать учащихся к посещению спортивных секций школы и города;
5. содержать учебное помещение в соответствии с гигиеническими нормативами.

При организации учебно-воспитательного процесса главное внимание уделяется рационально составленному расписанию учебных занятий.

В 3-ем классе учитель продолжает вести динамическое наблюдение за состоянием психофизического здоровья учащихся, качеством обучения. Создает социальный паспорт класса на текущий учебный год, выявляет детей «группы риска» и осуществляет их сопровождение в течение всего учебного года.

В течение 2-ого этапа реализации программы разучиваются новые

комплексы физкультминуток (они уже могут нести менее игровую направленность), комплексы упражнений по развитию зрения и осанки. На данном этапе появляется возможность разнообразить физкультурнооздоровительную и информационно-просветительскую работу в соответствии с возрастными особенностями детей: включаются соревнования по различным видам спорта, большее внимание уделяется теоретическому материалу, работа по выявлению причинно-следственных связей между состоянием здоровья человека и качеством его жизни, учитель может начать обучение учащихся проектноисследовательской деятельности.

На 2-ом этапе продолжается работа по обеспечению функционирования инфраструктуры школы, направленной на укрепление и развитие здоровья школьников.

Итогом работы классного руководителя должен стать анализ результатов реализации программы на 2-ом этапе.

**Третий этап.**

Цель: формирование у обучающихся чувства личной ответственности за свое здоровье.

Задачи:

1. Соблюдать санитарно - гигиенические нормы и требования к организации и объему учебной и внеучебной деятельности, содержанию учебного помещения;
2. осуществлять индивидуальный подход в обучении;
3. продолжить совместное с медицинскими работниками и психологом динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся;
4. создать социальный паспорт класса на текущий учебный год, выявить детей «группы риску», продолжить работу по их сопровождению;
5. организовать физкультурно-оздоровительную работу, направленную на формирование мотивации к занятиям физической культурой, на физическое развитие учащихся;
6. организовать информационно-просветительскую работу, направленную на формирование у обучающихся чувства личной ответственности за свое здоровье;
7. увеличить объем самостоятельной работы учащихся по подготовке и проведению физкультурно-оздоровительных и информационнопросветительских мероприятий;
8. Формирование устойчивого интереса и потребностей к занятиям физической культурой и спортом.

На 3-ем этапе реализации программы продолжается работа по всем направлениям. Больше внимания уделяется самостоятельной работе учащихся по подготовке и проведению оздоровительных мероприятий, с целью формирования чувства личной ответственности за свое здоровье и здоровья своих близких.

На этом этапе увеличивается количество проектных работ, конкурсов и соревнований. В 3-ем классе учащиеся уже сами могут предложить тему мероприятия, классного часа, беседы, участвовать в планировании и подготовке, частичном его проведении.

**Четвертый этап.**

Цель: формирование у обучающихся устойчивых навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности как важного условия самореализации личности.

Задачи:

1)соблюдать санитарно - гигиенические нормы и требования к организации и объему учебной и внеучебной деятельности, содержанию учебного помещения;

2) осуществлять индивидуальный подход в обучении;

3)продолжить совместное с медицинским работником динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся;

4)создать социальный паспорт класса на текущий учебный год, выявить детей «группы риска», продолжить работу по их сопровождению;

5)организовать физкультурно-оздоровительную и информационно-просветительскую работу, направленную на формирование у обучающихся устойчивых навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности как важного условия самореализации личности, устойчивого интереса и потребностей к занятиям физической культурой и спортом.

На данном этапе психофизическое развитие учащихся достигает такого уровня, при котором возможно осознанное формирование устойчивых навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности, устойчивого интереса и потребностей к занятиям физической культурой и спортом. Задача окружающих взрослых (родителей, педагогов и т.д.) создать условия для самореализации учащихся. Особое внимание уделяется популяризации основных видов спорта, самостоятельным занятиям физической культурой, развитию психического здоровья школьников. Больше уделяется внимания развитию психологического здоровья учащихся. Например, на данном этапе проводится работа по обучению учащихся ведению личного дневника.

**Сценарий мероприятия.**

**«Здоровый образ жизни»**

**Ход мероприятия.**

Приветствие гостей.

**Ведущий:**

**-**Сегодняшний наш классный час мы посвятим теме «Здоровый образ жизни».

Начнем мы его с того что узнаем, что же такое здоровье?

«ЗДОРОВЬЕ- ЭТО ФИЗИЧЕСКОЕ, МОРАЛЬНОЕ И ДУХОВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»

- Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово здоровье?

- Давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье?

1.Здоровье сгубишь – новое не купишь.

2. Было бы здоровье, а счастье найдётся.

3.Здоров будешь, всё будет.

4.Двигайся больше – проживёшь дольше.

5.Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.

6. В здоровом теле - здоровый дух.

7. Чистота – залог здоровья.

-Как вы понимаете пословицу «Чистота – залог здоровья»? Что нужно содержать в чистоте?

Дети: (по очереди)

Руки, ноги, лицо, уши, зубы.

- Правильно ребята, а теперь немного поиграем, поотгадываем загадки.

Хожу –брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Ускользает, как живое

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. (Мыло)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Платок)

Посоветую я всем для зубов любимый крем. (Зубная паста)

- А теперь я вам расскажу о 10-ти правилах здоровья.

Даже если у тебя «тройка» по физкультуре, ты любишь «чипсы» и «Кока-колу», тебе с трудом удаётся встать ранним утром и ты до поздней ночи «висишь» «в контакте», ещё не поздно начать здоровый образ жизни…

  Вот 10 правил которые тебе в этом помогут!

- Первое правило:

«ДВИЖЕНИЕ-ЖИЗНЬ»

Старайся двигаться как можно больше.

Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин в день: совершай пешие

прогулки зимой и больше плавай летом.

- Второе правило:

«СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ»

Ложись и вставай в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

- Третье правило:

«НОРМАЛЬНЫЙ СОН ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА – 7-8 ЧАСОВ»

Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.

- Четвертое правило:

«ЗАКАЛИВАЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ»

Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

- Пятое правило:

«ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ...»

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.

Чистая вода - источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.

- Шестое правило:

«ПОЧАЩЕ ГУЛЯЙ В ПАРКЕ, НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ПОДАЛЬШЕ ОТ АВТОМОБИЛЕЙ И ДРУГИХ ЗАГРЯЗНИТЕЛЕЙ ВОЗДУХА»

- Седьмое правило:

«СТАРАЙСЯ ЧАЩЕ СЛУШАТЬ ЛЮБИМУЮ ВЕСЁЛУЮ МУЗЫКУ»

это лучшее лекарство от плохого настроения!

- Восьмое правило:

«ТВОРИТЕ ДОБРО!»

Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам   вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

- Девятое правило:

«ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ!»

- И десятое правило:

«ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!»

Соблюдай вокруг в чистоту и порядок.

**Заключение.**

**Ведущий:**

-Дорогие ребята, мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких.

Желаю всем вам крепкого ЗДОРОВЬЯ!