



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников во  
внеурочной деятельности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 «Педагогическое образование»**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Начальное образование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

65,13 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«13» мая 2021 г.

зав. кафедрой ПП и ПМ

Юрьевна Волчегорская Евгения

Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-508-070-5-1

Смирнов Артем Игоревич

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Фролова Елена Владимировна

Челябинск

2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности .....	6
1.1 Характеристика и сущностные особенности понятия «здоровый образ жизни».....	6
1.2 Психолого-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни у младших школьников.....	14
1.3 Методические основы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности .....	24
Вывод по главе 1 .....	33
ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности .....	35
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2 Программа опытнo-экспериментальной работы по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования детей .....	40
2.3 Анализ результатов исследования.....	54
Вывод по Главе 2.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	65

## ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, такими как Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021) (ст.41), Ст. 4 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», «О проведении в Российской Федерации Года молодежи» и др.

Общеизвестно, что здоровье человека на 20 % зависит от наследственных факторов, на 20 % – от природного окружения, на 7-10 % - от уровня здравоохранения и на 50 % – от образа жизни человека.

В связи с этим, проблема сохранения здоровья и воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей представляет особый интерес для исследователей и является чрезвычайно актуальной.

Вопросы формирования и воспитания потребности в здоровом образе жизни детей рассмотрены в многочисленных работах таких ученых, как Н. П. Абаскаловой, Н. М. Амосова, В. К. Бальсевича, И. И. Брехмана, М. Я. Виленского, Г. К. Зайцева, А. Г. Комкова, Г. М. Соловьева, Л. Г. Татарниковой, О. Л. Трещевой и др.

Современные условия жизни и профессиональной деятельности предъявляют исключительно высокие требования к состоянию здоровья психической устойчивости, физическому развитию подготовленности человека. Эффективность творческой, профессиональной, спортивной

деятельности полностью обусловлена здоровьем человека.

Анализ литературы свидетельствует, что недостаточно проработаны педагогические модели формирования потребности в здоровом образе жизни младших школьников в условиях образовательного учреждения.

Учитывая сложившиеся противоречия между общественной потребностью в здоровой личности, в ведении каждым членом общества здорового образа жизни и недостаточной разработанностью условий и технологий формирования такой личности, начиная с младших классов, данное исследование весьма актуально. Актуальность проблемы определила выбор темы исследования: «Формирование у младших школьников потребности в здоровом образе жизни во внеурочной деятельности».

Объект исследования: процесс формирования у младших школьников потребности в здоровом образе жизни.

Предмет исследования: формирование у младших школьников потребности в здоровом образе жизни во внеурочной деятельности.

Цель: теоретически обосновать и практически проверить условия формирования у младших школьников потребности в здоровом образе жизни во внеурочной деятельности.

Задачи:

1. Дать характеристику и выявить сущностные особенности понятия «здоровый образ жизни».
2. Определить психолого-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни у младших школьников
3. Изучить методические основы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности
4. Провести опытно-экспериментальную работу по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Гипотеза: формирование у младших школьников потребностей в здоровом образе жизни будет эффективным, если:

– в содержание образовательного процесса образовательного учреждения внедряются инновационные здоровьесберегающие технологии, способствующие формированию стремления к ведению культуры здорового образа;

– деятельность учителя направлена на создание условий для формирования культуры здорового образа жизни детей;

– приоритетным направлением в работе образовательного учреждения с семьей является ее участие в формировании культуры здорового образа жизни.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование, анкетирование.

База исследования: МАОУ «СОШ № 21 г. Челябинска», 2 класс, 26 человек.

Структура: введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложения.

# **ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности**

## **1.1 Характеристика и сущностные особенности понятия «здоровый образ жизни»**

Здоровый образ жизни представляет собой оптимально-сбалансированный образ ведения жизнедеятельности человека, при котором наблюдаются активная деятельность с характерным улучшением и сохранением такого качества как здоровье, соблюдение норм труда и отдыха, чередование психического расслабления активизации и других показателей. ЗОЖ – образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование – важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья населения.

Так, Зелинская Д. И., д.м.н., проф., главный научный сотрудник лаборатории медико-социальных проблем отдела социальной педиатрии ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, в своих работах отмечает, что «здоровье является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам материнства и детства».

Формирование здорового образа жизни у человека – одна из центральных проблем современности. Вклад в разработку разных аспектов данной проблемы внесли: А. М. Амосов, А. И. Антонов, Е. Б. Бреева, Г. А. Бутко, И. В. Журавлева, Ю. П. Лисицын, В. М. Нилов, В. П. Петленко, А. А. Покровский, Е. Л. Семенова, С. М. Степанова,

Г. И. Царегородцев, Г. Х. Шингаров и многие другие.

Разные исследователи внесли каждый свой вклад в понятие и содержание здорового образа жизни. Ученые рассматривают ЗОЖ с разных точек зрения: этнографическая точка преломления понятия ЗОЖ (отношение разных народов к своему здоровью), культурологическое (наличие здоровья как признак культуры человека), социально-нравственное (вхождение в социум и полноценную деятельность), физическое (состояние и жизнедеятельность организма) и т.д.

Здоровый образ жизни представляет интерес для человека с художественной, исторической, этнографической, социологической, научной и воспитательной точек зрения, выражает целостность человека, его физические характеристики, волевые усилия, чувства, знания и поведение (Д. Н. Давиденко, О. Л. Князева, А. В. Левченко, В. П. Петленко, Р. Б. Стеркина и другие).

Представители философско-социологического направления представлены такими учеными, как П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др., рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой границы между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Понятие «здоровый образ жизни» явление динамическое и однозначно пока ещё не определено. ЗОЖ включает в себя такие понятия как «здоровье», «общественное здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «гигиена и профилактика», «формирование ЗОЖ».

Рассмотрим эти понятия.

Под термином «здоровье» - понимается такое состояние живого организма, в котором сохраняется гомеостаз, баланс организма и при котором организм человека позволяет вполне сообразно с органической средой осуществлять его биологические и социальные функции [15].

Также под термином «здоровье» в медицинской литературе понимается такое состояние живого организма, при котором у него отсутствуют какие-либо признаки и проявления болезненных ощущений, состояний и все функции и системы работают слаженно, органично выполняют свои функции. Также это понятие может включать в себя такое состояние организма человека, при котором для него характерно полная психофизическая а также социальная гармония в относительно спокойных условиях жизнедеятельности данного организма [8].

Некоторые психофизиологии в своих работах отмечают, что «здоровье» динамический процесс сохранения, а также процесса развития физических свойств, основополагающих психических и социальных ролей и функций; длительное сохранение оптимальной для данного региона относительно благополучной социальной активности и оптимальная трудоспособность в конкретный промежуток временного отрезка жизни человека [18].

Также нами будет рассмотрено понятие «общественного здоровья». Так, в своих работах ученый-исследователь Ю. П. Лисицын анализирует содержание понятия «общественного здоровья» с точки зрения больших групп людей, населения, проживающего на определенных территориях, в определенных странах и континентах. С его точки зрения «общественное здоровье» может рассматриваться как совокупное здоровье таких групп, например объединенных по какому-либо признаку (возрастно-половой признак, социальный признак, профессиональный признак и тому подобные объединения групп людей). Общественное здоровье с этой точки зрения может рассматриваться как совокупные признаки образа жизни



таких людей, также как результат их образа жизни, их действий в сохранении и предотвращении болезней [28].

Мнение другого ученого в области здоровьесбережения не противоречит. А дополняет предыдущее мнение. В. И. Курбатов понимает общественное здоровье как состояние общества, обеспечивающее оптимальные условия для формирования у его членов активного здоровьесберегающего образа жизни [26].

В своих исследованиях доктор медицинских наук, профессор В. С. Лучкевич представляет основополагающим фактором здоровья тот образ жизни, который ведет индивид. По мнению профессора, ученого В. С. Лушкевича, образ жизни который ведет индивид, представляет собой основополагающий фактор, и который состоит из нескольких составляющих, взаимосвязанных между собой и представляющий как вид активной жизнедеятельности человека.

Также профессор В. С. Лучкевич, отмечает, что обобщенно можно выразить, что в структуру образа жизни входят такие составляющие, влияющие в конечном итоге на здоровье:

- 1) трудовая деятельность, которую осуществляет индивид и непосредственно условия, в которых он трудиться;
- 2) бытовые условия его проживания;
- 3) вся деятельность, которую индивид производит, для того чтобы восстановить свои силы после утомления, после трудового дня и т.п.;
- 4) деятельность, направленная на поддержание жизни и обеспечение благополучия и комфорта детей и пожилых родителей или родственников;
- 5) взаимоотношения в его семье, его партнером или супругом;
- 6) его поведение и реализация в социуме;
- 7) основы его медицинских знаний и получение медико-социальной помощи в случае надобности [24].

По мнению другого ученого, Э. Н. Вайнера основополагающей структурой понятия «образ жизни» индивида являются такие

непосредственные аспекты жизнедеятельности, как трудовая, социальная, интеллектуальная, физическая и медицинская активность. Таким образом, ученый выделяет в структуре предпосылок как основные: это социальные и личностные, а затем уже и медицинские [3].

Здоровый образ жизни – можно рассматривать и как образ жизни отдельного человека, конечной целью которого является, в том числе и профилактика и недопущение болезней и непосредственное укрепление организма.

Если изучать здоровый образ жизни как явление, то можно выделить тут несколько направлений.

К примеру, такие представители философско-социологического направления как П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др. склонны рассматривать здоровый образ жизни как объект социальной проблемы, как естественную составляющую часть общественного поведения и образа жизни.

Следующие ученые, работающие в рамках психолого-педагогического направления, такие как Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др. склонны рассматривать и изучать проблему ЗОЖ населения с точки зрения сознательного выбора, психологии мотивации к данному виду деятельности.

Среди ученых наблюдаются и другие точки зрения на проблему ЗОЖ. Например, медико-биологическое направление, целью, которого также является укрепление здоровья индивидуума и населения в целом.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций [8].

Здоровый образ жизни — это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- привитие здоровых навыков у малыша;
- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание [8].

Формирование здорового образа жизни у общества представляет собой создание работающей систематической мотивации для преодоления возможных рисков в активной жизнедеятельности людей. Так называемое гигиеническое направление профилактики и сохранения здоровья признано во всем мире. Опыт многих стран, введивших систему профилактики и формирование у общества знаний о деятельности для сохранения здоровья приводило в конечном счете к повышению уровня здоровья общества. В медицинской практике, гигиеническое обучение является необходимым разделом в деятельности лечебно-

профилактического учреждения.

Гигиеническое обучение в деятельности лечебно-профилактических учреждений (ЛПУ) – один из основных инструментов медицинской профилактики, важный фактор, непосредственно влияющий на эффективность лечебной и профилактической работы, и тем самым на экономические показатели здравоохранения [21].

Здоровый образ жизни – благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Здоровый образ жизни предусматривает определённый комплекс норм поведения. Это, прежде всего:

- регулярное, сбалансированное, рациональное питание;
- соблюдение оптимального двигательного режима с учётом возрастных, гендерных и физиологических особенностей;
- отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики;
- повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья;
- здоровое сексуальное поведение [9].

Как социологическое понятие здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Г. К. Кулагин в своих работах опирается на то, что здоровый образ жизни формируется у индивида в совокупности различных представлений, усвоенных им с детства. В работах, ученый отмечает, что роль человека зачастую пассивна, и опирается на усвоенные знания, реже происходит

целенаправленное формирование таких знаний и их углубление [38].

Исследователь Н. М. Полетаева выделяет, что здоровый образ жизни – представляет собой приспособление человека к все возрастающим нагрузкам или меняющимся условиям окружающего человека микро мира и внешней среды. Н. М. Полетаева в своих работах исследует причины и способы адаптации человека и приходит к выводу, что человек опирается на подходящие и принятые для данной общественно-экономической формации способы жизнедеятельности, которые создают возможность такой адаптации [40].

По мнению Г. С. Никифорова, здоровый образ жизни предстает перед человеком, как совокупность внешних и внутренних условий жизни человеческого организма, при которых все его системы работают долговременно; а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха [31].

Исследователь Ф. А. Селиванов, в своих работах приходит к выводу, что здоровый образ жизни представляет собой процесс соблюдения человеком определенных норм, правил, требований, благодаря которым индивид может испытывать комфортное существование и при котором происходит обеспечение предельно допустимо высокого уровня жизнедеятельности конкретного человека [41].

Таким образом, под здоровым образом жизни ученые понимают примерно следующее: оптимальные условия сохранения физической, психической и социальной жизни человека, при котором происходит максимальное включение в свое жизнеобеспечение.

По мнению ученых, в характеристике здорового образа жизни можно выделить восемь позиций: полноценный отдых, сбалансированное питание, активная жизненная позиция, высокая медицинская активность, удовлетворенность работой, физический и духовный комфорт, экономическая и материальная независимость, регулярная физическая

активность, психофизиологическая удовлетворенность в семье.

Каждая из вышеназванных позиций отмечается психофизиологической удовлетворенностью, что очень важно для живого организма и общества в целом.

Таким образом, анализируя взгляды и работы ученых. Мы пришли к выводу, что понятие «здоровый образ жизни» в данном отношении не входит в узкоспециализированный круг медицинских понятий. Данная дефиниция давно и прочно заняла свое место в социокультурной и психологической составляющей нашего общества. Мы согласны с мнением ученого, Э. Н. Вайнера, который писал, что основополагающей структурой понятия «образ жизни» индивида являются такие непосредственные аспекты жизнедеятельности, как трудовая, социальная, интеллектуальная, физическая и медицинская активность. Ученый выделял в структуре предпосылок как основные: это социальные и личностные, а затем уже и медицинские. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Здоровый образ жизни представляет собой залог успешной деятельности, долголетия, активной социальной и трудовой деятельности и т.д.

## 1.2 Психолого-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни у младших школьников

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021) здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В послании президента РФ Путина В. В. Федеральному Собранию (декабрь, 2012 г.) говорится о том, что «важнейшим направлением государственной политики в области образования является

развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи». Далее президент отметил, что востребованы новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий, прежде всего для детей младшего возраста, так как именно в этом возрасте на всю жизнь закладываются привычки и интересы, которые необходимо начинать формировать в школе [21].

Здоровьесбережение обучающихся является одной из самых важных задач в образовании, которую ставит национальный проект «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа» и федеральные государственные образовательные стандарты. ФГОС обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепления здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья. В соответствии со Стандартом основная образовательная программа образовательного учреждения должна содержать программу формирования культуры здорового образа жизни, задачи которой – создание здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий, а также как одно из условий воспитания гармонично развивающейся личности – закладывания основ здорового образа жизни ребёнка должно быть приоритетным направлением в деятельности педагога.

Педагогу необходимо прилагать усилия, для проведения необходимой и систематически выстроенной работы, по формированию у детей навыков и знаний о культуре ЗОЖ у детей. На ранних этапах воспитания, роль педагога и его мотивации к формированию необходимых навыков у детей очень велика. Все дальнейшее жизнеобеспечение ребенок будет строить на сформированных в детстве навыках, в большинстве без сознательного участия в этом процессе личности.

Основополагающей целью работы педагога по формированию навыков здоровьесбережения, является формирование у детей здоровой потребности реализовывать в своей жизни правильно сформированную заботу о своем здоровье, выполнение простых правил, доведенных до автоматизма и принятие решений в пользу ведения здорового образа своей жизни [17].

Таким образом, в системе образования, под здоровьесбережением понимается определенная система мер, целью которых является сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

По мнению педагогов, детство является наиболее оптимальным возрастом, в котором происходит усвоение установок на здоровый образ жизни, так как именно в детстве закладываются основные ценности, привычки, жизненные ориентации.

Здоровый образ жизни учеными педагогами относительно детей понимается как система определенного поведения, такого как выбор относительно правильного уровня двигательной активности, закаливание, рациональное питание, соблюдение режима и отдыха, личная гигиена, психическая устойчивость, безопасное поведение.

Наиболее целесообразный возраст воспитанника двигательный режим. В его составе находятся выбор оптимальных физических упражнений и вида спорта, которые помогают школьникам в укреплении всех органов и систем организма, формирование осанки и правильного развития скелетно-мышечного корсета, формирование ловкости, и других двигательных умений школьников, способствование увеличению защитных сил организма которые противостоят неблагоприятным явлениям окружающей среды [18].

У детей на этапе взросления необходимо формировать нужные установки на здоровый образ жизни, которые потом будут бессознательно руководить его направленностью действий в деле соблюдения образа жизни, способствующего сохранению здоровья. На этом этапе необходимо



выделить ряд условий, которые способствуют процессу формирования навыков ЗОЖ у школьников.

1. Основным условием является соблюдение параметров жизни, которые активно влияют на процесс формирования ЗОЖ у детей:

- формирование двигательного режима школьника;
- формирование навыков закаливания;
- способствование выработки у ребенка навыков и знаний о правильном и сбалансированном питании;
- самопроизвольную регуляцию настроения;
- воспитание и просвещение в вопросах половой культуры;
- недопущение возникновения вредных привычек.

2. Формирование навыков и знаний ЗОЖ требует от педагогов соблюдения единства трех аспектов:

- формирование знаний о понятии ЗОЖ и его основных аспектов, а также путях его формирования;
- активное вовлечение сознания школьников и вовлечение их на эмоционально-личностном отношении к формированию здорового образа жизни;
- формирование осознанного поведения и регуляцию усвоенных знаний на применение их в своей жизнедеятельности.

3. Следует учитывать основные возрастно-психологические особенности при организации процесса формирования ЗОЖ.

На основании личностно-деятельностного подхода к формированию новых знаний у учащихся школьнику необходимо не только обеспечивать ребенка соответствующими знаниями, о понятии ЗОЖ, ценности, которую он дает, а также путях и способах приобщения к данному виду жизнедеятельности но и формирование активной позиции приобщения, основанной на деятельности, которая помогает присвоить эти знания и встроить в систему ценностей конкретного ученика. Таким образом

усвоенные знания на основе личностно-деятельностного подхода значительно более полно усваиваются и формируются в правильную жизнедеятельность человека. Также необходимо формировать мотивационно-деятельностный подход, при котором у ученика возникает мотивация и желание присвоить данный опыт себе, относится к нему как к ценностному и необходимому для конкретного ученика.

Таким образом, можно выделить некоторые условия, при которых процесс присвоения данного образа жизни будет проходить наиболее успешно:

а) образ жизни, при котором сохраняется ценность здоровья и воспитания личностного отношения к ЗОЖ будет рассматриваться как необходимая ценность;

б) воздействия на ученика необходимо осуществлять на основе интегративного подхода;

в) воздействия по воспитанию необходимо направлять с учетом психофизиологических особенностей возраста ученика [19].

Анализ педагогических программ и разнообразного опубликованного и систематизированного опыта работы педагогов показывает, что основополагающими формами организации работы по формированию установки на здоровый образ жизни являются:

1. Уроки здоровья. Такие уроки необходимо проводить один раз в месяц. На разнообразные темы. Темы формируются с учетом актуальных проблем для каждого класса. В ходе подготовки и проведения таких уроков целесообразно привлекать самих учеников к подготовке и декларированию материалов занятия. Например, детьми могут разыгрываться сценки, разучиваться стихи, готовиться разнообразные конкурсы, викторины, загадки и тому подобные интерактивные задания. В результате включенности в такую деятельность у детей может заметно повышаться уровень мотивации к исполнению правил, о которых они готовят материалы.

Одним из примеров такой программы может служить, программа автора С. Гин, которая построена на принципах активности, сознательности и опоры на субъективный опыт участников. Программа, разработанная автором, ориентируется на формирование у детей изучения физической, психической, нравственной сторон формирования школьника. В программе автор использует такие основные методы и приемы: анализ жизненных ситуаций, беседа, использование литературных произведений. Программа реализуется через уроки здоровья [6].

В другой программе, автором которой является Л. Г. Татарникова под названием «Я и моё здоровье» автор предлагает обратить внимание детей на следующие вопросы:

- просвещение детей в вопросах здоровья;
- осмысление своего «Я»;
- обучение формам здоровьесбережения.

Автор программы также предлагает такую форму проведения – как беседа. На таких занятиях, с помощью рассказа, объяснения, игры и творческих заданий педагог реализует принципы сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников [6].

Автор-педагог Л. Ф. Тихомирова разработала программу «Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет». В рамках реализации программы у детей происходит формирование осознанных навыков ЗОЖ, основы безопасного для жизни и здоровья поведения для школьников [21].

Также педагоги предлагают проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия, целью которых также является формирование знаний и умений ведения ЗОЖ у школьников. В рамках таких занятий в интерактивной форме педагог также обучает детей навыкам ЗОЖ, правилам и навыкам здоровьесбережения. В занятия также может быть включен разнообразный наглядный материал: рисунки, наглядные пособия, и т.п.

Внеклассные мероприятия являются также одной из доступных форм для ознакомления детей с правилами ведения ЗОЖ (праздники здоровья, конкурсы, КВН, игры – путешествия, соревнования и т.д.).

В программе «Индивидуальная программа здорового образа жизни», разработанной В. И. Ковалько, которая реализуется в форме физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий также наглядно и интересно привлекает детей к формированию навыков ЗОЖ. Программа носит оздоровительную, воспитательную направленность. В программе находят отражение такие задачи как: построение индивидуальной программы здорового образа жизни педагогами и детьми, осознание личной причастности к состоянию своего здоровья, включение в деятельность по приобретению навыков и опыта в формировании положительного отношения к ЗОЖ [6].

Исследователь Т. П. Васильева выделила условия, при которых проведение дополнительных занятий с детьми будет эффективно. К ним относятся:

- 1) вариативность программ, форм и методов проведения;
- 2) все мероприятия должны подчиняться генеральной цели, а методы и приемы должны целесообразно подбираться с учетом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся;
- 3) основными принципами должно быть: большое количество мотивирующих занятий, опора на опыт и жизнедеятельность ребенка, творческие составляющие, рефлексия занятий.

Занятия – беседы являются основными формами организации деятельности в программе по профилактике употребления ПАВ Николаевой Л. П., Колесова Д. В. Программа построена на принципах сознательности, активности, доступности, оптимизма, опоры на субъективный опыт. В результате у ученика формируются антинаркогенные привычки, негативное отношение к любым психотропным веществам, формируется ответственное отношение к

своему здоровью [16].

Физкультминутки – это кратковременное (в течение 1–2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность.

Требования к проведению физкультминуток:

- комплексы подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания, должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, их результативность;
- физкультминутка проводится на начальном этапе утомления, положительном эмоциональном фоне, так как более позднее их проведение не даёт желаемого результата;
- предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;
- для каждого класса необходимо выработать 2–3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности [14].

Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика [17].

Таким образом, в работе направленной на формирование у младших школьников установки на здоровый образ жизни, учитель может использовать различные формы организации учебного процесса: уроки здоровья, физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассные мероприятия, физкультминутки и т. д. Эффективность формирования

установки на ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе.

Система учебников «Система Занкова Л. В.» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом [15].

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности»

В курсах «Русский язык» и «Литературное чтение» – включены разделы по формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира. Используются художественные тексты, упражнения, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним.

В курсе «Английский язык» в учебниках «Enjoy English 2–4» содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (Have you ever been on a picnic?) (3 кл.), подвижным играм (We like playing games), участию в спортивных соревнованиях (Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других) (2 кл.).

В курсе «Физическая культура» весь материал учебника (1-4 кл.)

способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

Таким образом, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021) (ст.41), Ст. 4 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и других, здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Формирование установки на здоровый образ жизни – длительный и многоаспектный процесс. Все мероприятия по формированию установки на здоровый образ жизни, подчиняются единым целям и соответствующим образом перестраиваются под влиянием различных факторов объективного (проведение цикла мероприятий) и субъективного характера (изменения в сознании и поведении человека). Целостное воздействие проявляется в том, что основные сферы личности (познавательная, мотивационно-ценностная, деятельностная) влияют на изменение отношения к себе как личности и члену общества. В работе направленной на формирование у младших школьников установки на здоровый образ жизни, учитель может использовать различные формы организации учебного процесса: уроки здоровья, физкультурно – оздоровительные мероприятия, внеклассные мероприятия, физкультминутки и т. д. Эффективность формирования установки на ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе.

### 1.3 Методические основы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности

Формирование навыков здорового образа жизни должно происходить не только на уроках, но и на внеклассных мероприятиях.

Основной задачей формирования здорового образа жизни в условиях внеурочной деятельности является становление интересов, мотиваций, формирование постоянных потребностей к занятиям физическими упражнениями, соблюдение гигиены, закаливанию, рациональном распорядке дня, соблюдении правил здорового образа жизни и выработка нравственных качеств [19].

Внеурочная деятельность является составной частью учебно–воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, должно использоваться по желанию учащихся и быть направлено на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

Таким образом, главная цель всей работы по здоровьесбережению – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья. Здоровьесбережение – система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Внеурочная деятельность – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности.

Для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни



перед системой образования в настоящее время поставлены следующие задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности,
- научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с

особенностями роста и развития.

Содержание работы в образовательных учреждениях осуществляется посредством

- процесса обучения;
- внеклассной воспитательной работы;
- внеурочной деятельности.

В первой половине дня проводится учебная работа, организованная учителями по освоению школьниками учебной программы. Вторая половина дня посвящена воспитательной работе и направлена на формирование личности ребенка. Обеспечивая целенаправленность, комплексность и непрерывность воспитательного воздействия на детей, учитель создает в группе продленного дня обстановку, благоприятную для развития каждого ребенка.

Сложились, утвердились и получили широкое распространение три формы взаимодействия учащихся и учителя: пассивный, активный и интерактивный методы.

Пассивный метод – это такая форма взаимодействия, в которой учитель является основным действующим лицом и управляющим ходом урока, а учащиеся выступают в роли пассивных слушателей. Связь учителя с учениками осуществляется посредством опросов, самостоятельных работ, чтения, контрольных работ, тестов и т. д.

Активный метод – это такая форма взаимодействия, при которой учитель и ученики взаимодействуют друг с другом. Обучающиеся являются субъектом обучения, выполняют творческие задания, вступают в диалог с учителем. В ходе урока учащиеся не пассивные слушатели, а активные участники образовательного процесса.

Интерактивный метод (с лат. *inter* – взаимный, *act* – действовать) – это форма взаимодействия, при которой учитель и ученики находятся в режиме беседы, диалога. В отличие от активных методов интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие учеников не только с

учителем, но и друг с другом, на доминирование активности учащихся в процессе обучения [21].

Кроме того, интерактивное обучение основано на прямом взаимодействии учащихся со своим опытом и опытом своих товарищей. Большинство интерактивных упражнений обращается к опыту самого учащегося, причем не только учебному, школьному. На основе такого опыта формируется новое знание.

Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки-путешествия, уроки-КВН, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

В ходе развития представления о здоровом образе жизни предпочтение отдается простым методам и приемам:

- чтению;
- наблюдению за природой;
- «урокам здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса;
- не менее популярным методом при формировании у младших школьников основ здорового образа жизни являются практические занятия;
- беседы – очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек и т.д.;

– рисование – мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях;

– игра – это самый эффективный вид деятельности, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка.

В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Желательно, чтоб подвижные игры проводились на воздухе, что улучшает обмен веществ и работу органов.

Что касается интеллектуальных игр, то такие игры направлены на закрепление понятий, знаний, знаний по проблематике здорового образа жизни [12].

Знания о ЗОЖ и умения в этом направлении можно формировать не только в ходе уроков или внеклассных занятиях, но, а также во внеурочной деятельности.

Таким образом, в работе, направленной на формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников такие методы работы с детьми как занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия просмотр. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования ( ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется

образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования [16].

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь - это достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов - ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека, удельный вес внеурочной деятельности гораздо выше, так как ученик выбирает ее исходя из своих интересов, мотивов.

Задачи внеурочной деятельности:

1. Обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе.
2. Оптимизировать учебную нагрузку обучающихся.
3. Улучшить условия для развития ребенка.
4. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося.

Основные принципы организации внеурочной деятельности:

- учёт возрастных особенностей;
  - сочетание индивидуальных и коллективных форм работы;
- связь теории с практикой;

- доступность и наглядность;
- включение в активную жизненную позицию.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное).

Внеурочная деятельность организуется в таких формах как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и других.

Формы организации внеурочной деятельности, как и в целом образовательного процесса, в рамках реализации основной образовательной программы начального общего образования определяет образовательное учреждение.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням [12].

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний ( об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном в дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Например, в беседе о здоровом образе жизни ребёнок не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает её с образом самого педагога. Информации будет больше доверия, если сам педагог ведёт здоровый образ жизни.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

(человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества. Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Достижение трёх уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации детей. У учеников могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Основными факторами, которые определяют модель организации внеурочной деятельности, являются:

– территориальное расположение образовательного учреждения;

- уровень развития дополнительного образования в школе; программное обеспечение воспитательной деятельности учителей и классных руководителей;
- кадровое обеспечение воспитательного процесса ( наличие в школе психолога, социального педагога, педагога- организатора, вожатого и др.),
- материально- техническое обеспечение воспитательной деятельности.

Таким образом, внеурочная деятельность является составной частью учебно–воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, должно использоваться по желанию учащихся и быть направлено на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности ( спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное). Внеурочная деятельность организуется в таких формах как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и других.

Формы организации внеурочной деятельности, как и в целом образовательного процесса, в рамках реализации основной



образовательной программы начального общего образования определяет образовательное учреждение.

#### Вывод по главе 1

Подытоживая вышеизложенное, можно отметить, что здоровье по мнению исследователей представляет собой проявления человека в физическом мире, как гармоничное единство его физических, психических, и трудовых функций, а также полноценное участие человека в социальной сфере общества. Здоровье отдельного человека зависит от того места, в котором он находится (экология окружающей среды), но в немалой степени здоровье зависит от личного поведения в отношении своего здоровья, т.е. от образа жизни, который человек ведет. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – представляет собой специфические виды жизнедеятельности, которые характерны для данной группы людей, которые могут способствовать укреплению возможностей организма, а также способствовать более полному выполнению человеком своих социальных функций а как следствие активное долголетие данного человека.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021) здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Формирование установки на здоровый образ жизни – длительный и многоаспектный процесс. Все мероприятия по формированию установки на здоровый образ жизни, подчиняются единым целям и соответствующим образом перестраиваются под влиянием различных факторов объективного (проведение цикла мероприятий) и субъективного характера (изменения в сознании и поведении человека). Целостное воздействие проявляется в том, что основные сферы личности (познавательная, мотивационно-

ценностная, деятельностная) влияют на изменение отношения к себе как личности и члену общества. В работе направленной на формирование у младших школьников установки на здоровый образ жизни, учитель может использовать различные формы организации учебного процесса: уроки здоровья, физкультурно – оздоровительные мероприятия, внеклассные мероприятия, физкультминутки и т. д. Эффективность формирования установки на ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, должно использоваться по желанию учащихся и быть направлено на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное). Внеурочная деятельность организуется в таких формах как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и других.

## **ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Наше исследование проходило в несколько этапов:

Поисково- подготовительный: на данном этапе изучались научные подходы к проблеме формирования у детей школьного возраста знаний о здоровом образе жизни, методических аспектах и реализации программ в рамках дополнительного образования; планирование научного исследования, были сформулированы цель, задачи и гипотеза исследования, разработан и апробирован методический инструментарий по сбору эмпирического материала. Были подобраны и изучены методики исследования, определена экспериментальная группа.

Опытнo- экспериментальный: был проведен констатирующий эксперимент, который включал в себя первичную диагностику по исследованию культуры здоровья младших школьников, которая состояла из: анкетирования родителей обучающихся («Отношение к ЗОЖ»), анкетирование детей младшего школьного возраста. Формирующий эксперимент включал в себя обучение здоровому образу жизни на основе выделенных нами методических условий, также были проанализированы результаты исследования; были обобщены полученные результаты и составлена программа внеурочной деятельности по формированию у детей основ ЗОЖ «Здоровей-Ка».

Контрольно-обобщающий: контрольный эксперимент включал в себя итоговую диагностику уровня культуры ЗОЖ испытуемых, уровня развития навыков здорового образа жизни, а также интерпретацию результатов, полученных в конце опытнo-педагогической работы.

Исследование формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности с помощью комплекса методов:

1. Теоретические: анализ, обобщение психолого- педагогической литературы, моделирование.
2. Эмпирические: эксперимент ( констатирующий, формирующий), тестирование, анкетирование.

В начале эксперимента в рамках небольшого опроса родители класса отвечали на вопрос: «Что является самым важным для счастья ребенка?». Было отмечено, что 90 % родителей класса на первое место ставят отличное здоровье. По мнению 79 % родителей, для счастья необходимы, в первую очередь, здоровье, семья, достойное образование, материальное благополучие и любимая работа. Из выше перечисленного «Здоровье» является самым значимым.

На констатирующем эксперименте практического исследования, нам необходимо было выяснить первоначальные представления детей об основах культуры здорового образа жизни, их готовности к ведению здорового образа жизни, их отношение к физическим упражнениям и т.д.

Для этого нами была разработана анкета «Что такое ЗОЖ», содержащая ряд вопросов о значимости ведения здорового образа жизни ( приложении 1). После обработки получены следующие результаты ( таблица 1).

Таблица 1 – Результаты анкетирования респондентов исследования

№	Вопросы	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов	Число %
1	2	3	4	5	6
1	Что, по– твоему, означает « здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	6	23%
		2	Нужно закаляться	6	23%
		3	Есть фрукты, овощи	6	23%

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
		4	Нужно не болеть	4	15%
		5	Быть здоровым	4	16%
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	14	55%
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	6	30%
		3	Удовлетворительное	4	15%
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	15	58%
		2	Постоянно болею	1	4%
		3	Простуда	10	38%
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	17	65%
		2	Пропуски каждый месяц	7	27%
		3	Пропуски каждую неделю	2	8%
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	7	27%
		2	Да	12	46%
		3	Иногда	7	27%
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	17	65%
		2	Лишь бы не ругали	5	19%
		3	Без желания	4	16%
7	Занимаешься ли ты спортом?	1	В спортивной школе	7	27%
		2	В других учреждениях	6	23%
		3	В школьной секции	7	27%
		4	Нигде	6	23%
8	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	3	11%
		2	Всегда	1	4%
		3	Иногда	17	65%
		4	Не очень устаю	5	20%

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: понятия о «ЗОЖ» у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем 23 % учащихся считают, ЗОЖ – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья, это говорит о том, что они неправильно понимают, что входит в содержание понятия «ЗОЖ». То же самое можно сказать и о 15 % учащихся, которые считают, что ЗОЖ – «нужно быть здоровым». Но 69 % учащихся имеют элементарные представления о ЗОЖ, они называют некоторые компоненты ЗОЖ – «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться», но пока их знания еще не

систематизированы и фрагментарны.

По отношению к состоянию своего здоровья: 62 % учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 23 % учащихся считают свое здоровье «не очень хорошее» и лишь 15 % считают, что у них здоровье «удовлетворительное». Других – 38 % часто беспокоят вирусные заболевания (грипп, ОРЗ, насморк).

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 46 % детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 77 % учащихся ходят в различные кружки и спортивные секции (танцы, теннис).

Следовательно, большинство учащихся класса склонны придерживаться ведущих принципов ЗОЖ, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно, так всего лишь 46 % учащихся делают по утрам зарядку каждый день, а 27 % – лишь иногда, также 27 % учащихся зарядку не делают совсем. Это говорит о том, что установка на самосовершенствование присутствует лишь у меньшинства учащихся исследуемого класса. Таким образом, на основе результатов анализа представлений учащихся о «ЗОЖ» мы выявили 4 уровня их решения.

Высокий уровень: характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организма и личности, о ЗОЖ как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться. Присутствует интерес к проблемам валеологии и стремление к расширению знаний.

Средний уровень: изменяющиеся в области своего ЗОЖ и самосознания о здоровье и ЗОЖ на строго научны и не вполне систематизированы, но имеются элементарные представления о компонентах ЗОЖ, учащиеся лучше ориентируются в вопросах, связанных с практическим решением каких-либо проблем. Интерес к

вопросам валеологии, к ЗОЖ носит систематический характер.

Поверхностный уровень: знания фрагментарны. В основных понятиях ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к собственному ЗОЖ почти не проявляет.

Низкий уровень: не способен отвечать на поставленные вопросы беседы и анкеты по существу. Наглядно полученные результаты мы представим на рисунке 1.

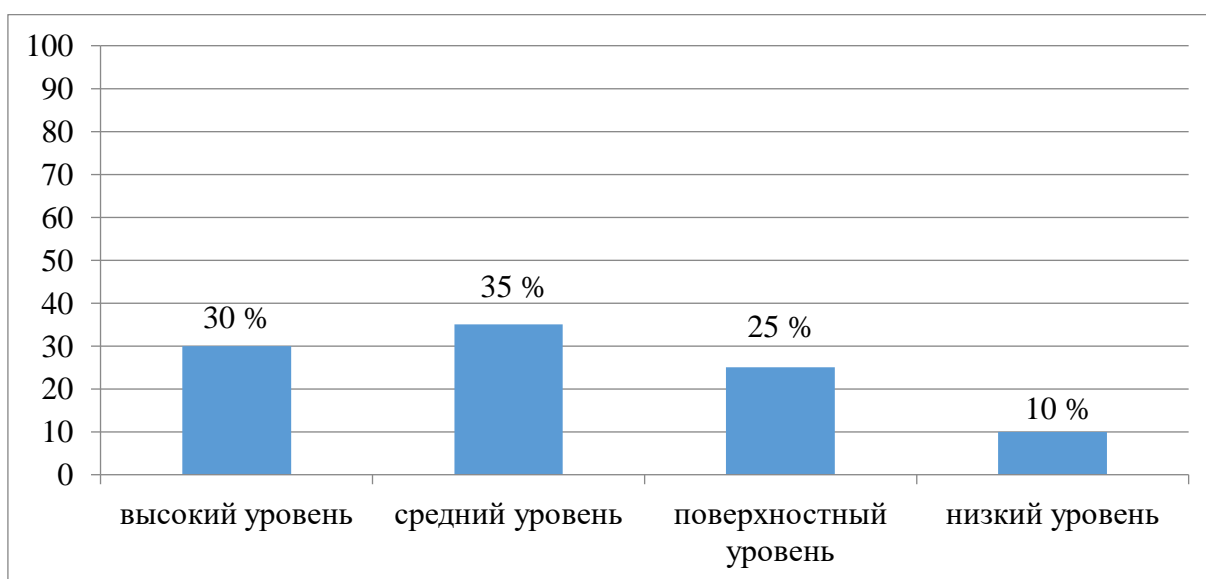


Рисунок 1 – Результаты анкетирования по выявлению первоначальных представлений детей об основах культуры здорового образа жизни на констатирующем эксперименте

Таким образом, в соответствии с выделенными уровнями учащихся исследуемого класса можно распределить таким образом: высокому уровню учащихся соответствует 30 % учащихся класса, среднему уровню 35 % учащихся, к поверхностному уровню 25 % учащихся, низкому уровню 10 % учащихся. Следовательно, для детей необходимо создать условия для формирования представлений о здоровом образе жизни в процессе внеурочной деятельности.

Нами была разработана и реализована Программа «Здоровей-Ка». Ее мы представим в следующем параграфе.

## 2.2 Программа опытно-экспериментальной работы по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования детей

Программа формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности «Здоровей-Ка».

Пояснительная записка.

На современном этапе культурно- исторического развития здоровье детей представляет собой комплексную проблему, поскольку ребенок рассматривается как целостная система в многоплановых взаимосвязях с внешним миром. Почти все нынешние школьники повышенно- нервновозбудимы, чаще всего физически ослаблены вследствие неполноценного питания, экологического и социального неблагополучия условий жизни. Сложившаяся организация школьного образования несет в себе угрозу, так как учителя, работающего традиционными методами, встреча с имеющим отклонение от нормы учеником становится неразрешимой проблемой. Принимая во внимание вышеуказанные факторы , мы считаем необходимой такую организацию учебно- образовательного процесса , которая бы способствовала сохранению и укреплению наличного уровня здоровья детей через выработку мотивации на сознательное отношение к своему здоровью, через обучение здоровьесохранным способам поведения, через информационное обеспечение перехода учащихся к валеологически обоснованному образу жизни. В этой связи была разработана программа по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников в условиях дополнительного образования детей.

Цель: создание условий, способствующих ориентации младших школьников в понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни» и использованию этих знаний в решении проблем своего здоровья и развития.



#### Задачи:

- организация комплексного просвещения детей по проблеме сохранения и укрепления здоровья;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и различными видами спорта;
- формирование ответственного отношения у детей к вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- создание условий для комфортного положения детей в школе, классном коллективе, для их полноценного развития;
- оказание помощи в выработке способов здорового образа жизни.

#### Ведущие теоретические идеи, положенные в основу программы:

- комплексный подход, предусматривающий объединение педагогического, психологического и социального направления (Д. Журавлёв, В. П. Лукьяненко);
- взаимодействие семьи и школы при формировании здорового образа жизни (Г. А. Решетнева);
- обращение педагога к самосознанию ребенка, его субъективному началу (Э. Н. Вайнер);
- психологическое здоровье – это определяющая отрасль здоровья (В. Циркуль);

#### Принципы реализации:

Положительный эмоциональный фон.

Учёт возрастных особенностей младших школьников (авторитет педагога, стремление к исполнительской деятельности, выполнение поручений, потребность в игровой и двигательной активности).

Наглядность: предметная, изобразительная и словесная.

Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.

Индивидуальный подход – учет индивидуальных особенностей

детей, их интересов и потребностей.

Систематичность – взаимосвязь компонентов программы и их комплексная реализация.

Участники: младшие школьники, 9-11 лет.

Формы и методы работы: познавательные беседы, дискуссии, сюжетно- ролевые игры, упражнения, творческие конкурсы, анализ ситуаций, связанных со здоровым образом жизни, пример.

Ожидаемые результаты:

- осознание приоритета здорового образа жизни детьми младшего школьного возраста;
- сформированность у детей ответственности за свое здоровьеи развитие;
- повышение самостоятельности и активности детей в решении проблем здоровья.

Критерии оценки результатов:

- соблюдение гигиенических норм и режимных моментов дня;
- регулярные занятия физическими упражнениями;
- активная работа на занятиях, проводимых в рамках программы;
- сохранение положительного эмоционального фона в течение учебного дня;
- демонстрация приобретенных навыков управления своим состоянием во время учебных занятий ( релаксация, правильная осанка)

Сроки реализации: сентябрь 2020 г. – март 2021 г.

Содержание программы:

1 блок – когнитивный.

Цель: комплексное просвещение детей младшего школьного возраста по проблеме сохранения и укрепления здоровья, информирование об основных категориях здорового образа жизни.

Тематический план занятий:

Познавательная беседа « Будем здоровы, будем дружить!»

Цель: введение в проблему здоровьесбережения, знакомство с понятием « здоровый образ жизни» и его основными компонентами.

Ход: Педагог предлагает детям совершить путешествие по стране «Здоровье», население которой живет под лозунгом «Будем здоровы, будем дружить!». Во время странствия дети совершают остановки, где педагог рассказывает им о здоровом образе жизни, его структурных компонентах, способах поддержания здоровья. Дети в роли путешественников не только пассивно воспринимают сообщаемые знания, но и активно высказывают своё мнение по поводу поднятой проблемы, дают определения категориям «здоровье, «болезнь», «здоровый образ жизни». Путешествие завершается обсуждением увиденного услышанного и закреплении основных понятий в области здоровьесбережения посредством повторной вербализации.

Познавательная беседа «Здоровье: физическое, психическое и социальное».

Цель: раскрыть сущность здоровья как общечеловеческой ценности, его многоаспектность, значимость в личностном становлении и жизненном самоопределении человека.

Ход: беседа начинается с постановки вопроса «Как вы понимаете, что такое здоровье?». Выслушав ответы детей, педагог предлагает им свой вариант трактовки здоровья, сопровождающийся демонстрацией красочных иллюстраций, народных мудростей и схематическим изображением ключевых понятий и их взаимосвязи. В конце занятия дети вместе с педагогом составляют словарь понятий (здоровье, болезнь, здоровый образ жизни, компоненты здоровья) и определяют место здоровья в жизни человека.

Дискуссия «Реальность и мифы о курении, алкоголе и наркомании».

Цель: познакомить учащихся с реальными фактами и «мифическими» представлениями о социально опасных зависимостях, помочь им научиться различать их.

Ход: Совместно с детьми составляется список мифов и приводится для них максимальное количество контраргументов. Педагог фиксирует общие выводы на ватмане.

Интегрированный урок «Влияние социальной среды на здоровье человека».

Цель: сформировать у учащихся представление о влиянии на организм человека никотина, алкоголя, наркотиков; рассмотреть способы противостояния отрицательному давлению социальной среды.

Ход: Детский коллектив разбивается на три группы, каждая из которых разрабатывает определенный аспект общей темы: влияние никотина, алкоголя, наркотиков на организм человека. Занятие начинается с самостоятельной работы учащихся в группах по специально подготовленным педагогом заданиям, после выполнения которых каждая группа выступает с докладом по выбранной теме. По итогам заслушанных докладов педагог отвечает на возникшие у детей вопросы, приводит проблемные ситуации, решение которых требует выбора определенной модели поведения. Заканчивается занятие рефлексивным анализом.

Родительское собрание «Сохраним здоровье детей».

Цель: знакомство с программой, мотивация на совместную работу по формированию основ здорового образа жизни у детей.

Ход: Педагог освещает ключевые моменты программы, рассказывает о возможных способах сохранения и укрепления здоровья детей, раскрывает важность взаимодействия семьи и школы при формировании основ ЗОЖ у детей. В процессе рассказа педагог отвечает на возникающие у родителей вопросы, выслушивает их рекомендации и замечания.

Индивидуальное консультирование детей, родителей с целью более полного информирования по интересующим их вопросам, привлечения к сотрудничеству в сфере здоровьесбережения.

2 блок – эмотивный.

Цель: формирование положительной мотивации и действенной установки на валеологически обоснованный образ жизни, личной ответственности за своё здоровье и развитие.

Тематический план занятий:

Ролевое моделирование на тему «Проблемы здоровья у школьников».

Цель: выход на проблему здоровьесбережения в детском возрасте, активизация мыслительной деятельности младших школьников.

Ход: Из группы выбираются два или три добровольца, которые при помощи группы называют проблемы здоровья у современных школьников. Педагог может записывать их на листе ватмана. Названные проблемы будут олицетворять «актеры», выбранные добровольцами. Все исполнители ролей встают лицом в круг. Добровольцы, встав в центр круга, слушают поочередно фразы - характеристики проблем, которые произносят «актёры». Затем добровольцев просят расставить проблемы в шеренгу по мере возрастания их значимости.

Вопросы к анализу:

Ребята, поделитесь впечатлениями о том, что вы сейчас увидели? В таком ли порядке для себя вы расставили бы эти проблемы?

Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы разрешить эти проблемы?

Групповой коллаж «Планета Здоровья».

Цель: выявить представления младших школьников о сущности здоровья, на основе которых создать идеальный образ здорового человека; развить навыки совместной деятельности.

Ход: На листе ватмана дети с помощью предложенных материалов планету Здоровья. Важно участие каждого члена группы. Педагог оказывает необходимую помощь. Когда коллаж будет готов, целесообразно провести обсуждение, на котором каждый ребенок расскажет, какие свои желания отобразил в коллективной работе, как чувствовал себя в процессе общей деятельности.

Сочинение- рассуждение «Наши ценности».

Цель: диагностика ценных ориентаций младших школьников, изменение ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Ход: Педагог предлагает детям продолжить следующую фразу: «для меня самое ценное – это...». Затем посредством группового обсуждения определяются существующие ценности: здоровье, дружба, семья, учение, материальные ценности и т.д., которые отображаются по мере возрастания их значимости на листе ватмана. Вопросы к обсуждению:

Существует ли в жизни что то, что может отнять у нас наши ценности?

Можем ли мы потерять эти ценности из-за своего поведения?

Какие ценности теряет человек, если не соблюдает принципы ЗОЖ?

Интерактивная игра «Камешек в ботинке».

Цель: научить младших школьников выражать свои чувства эмпатии в детском коллективе.

Инструкция: Расскажите мне, что происходит, когда камешек попадает в ваш ботинок (ответы детей). Так маленькое неудобство становится проблемой. Если кто-то из вас скажет: «У меня камешек в ботинке», мы будем знать, что вам что-то мешает, сможем поговорить об этом и постараемся помочь.

Необходимо обсудить каждый «камешек», который будет назван.

Игра «Групповая деятельность».

Цель: развитие успешности групповой деятельности, навыков сотрудничества.

Ход: Ученики образуют тесный круг, протягивая руки к его центру. По команде педагога все одновременно берутся за руки так, чтобы в обеих руках каждого из играющих оказались чьи-то руки, но только не стоящих рядом. После того как педагог убедится, что руки играющих соединены попарно, он предлагает участникам «распутаться», не разнимая рук. Игра длится 5-30 минут.

После окончания группового занятия педагог направляет вопросы участникам, спрашивает, тем самым создает этап рефлексии:

Уважаемые ребята, подумайте, и скажите мне, а отчего же все так быстро справились с поставленной задачей?

Может быть было то, что мешало? Вызывало затруднения у вас?

Как вы думаете, что необходимо, чтобы всем вместе справиться с трудностями? Как вы думаете?

Игра «Тетрадь моих достижений»

Цель: игра направлена на то, чтобы ученики в процессе деятельности смогли выработать нужную привычку засвидетельствовать свои успехи, победы. Умели обращать внимание на маленькие и большие победы, могли гордиться именно своими успехами и победами.

Ход: Учитель на этом занятии предлагает создать тетрадь своих достижений. Дети приносят тетради, учитель раздает какие-то заранее подготовленные наклейки, картинки, иллюстрации, которые дети могут использовать для вклеивания, украшения своих тетрадей достижений. На занятии ученики формируют тетрадь, а затем педагог предлагает вспомнить и самые крупные и средние и самые маленькие достижения детей и вписать туда. Затем предлагает каждый день или каждую неделю, или по мере того как появится материал, вписывать туда их достижения.

Час общения «Ответственность: что это за слово?».

Цель: Учитель в форме увлекательной беседы, может даже с элементами сказки вводит детей в тему занятия: путешествие в страну «Ответов и вопросов». По мере своего путешествия, дети знакомятся с понятием «ответственность», то как необходимо понимать данное понятие, а также с понятием «безответственность» – тем смыслом, которым обладает это понятие, решают этические задачи, на своих примерах объясняют что означают два этих понятия, приводят ситуации из своей или чужой жизни, комментируют ответы друг друга. В конце занятия учитель, совместно с детьми приводит обязательный алгоритм «ответственности»:

- осознание проблемной ситуации, которая произошла с человеком (ребенком);
- принятие ситуации и то, что она уже произошла;
- необходимая мера осознания последствий, которые принесла эта ситуация, и следующим этапом – будет принятие решения, что я буду делать с этими последствиями. Также необходимо разобрать на примерах, приведенный нами алгоритм – тогда дети более полно проникнутся данным понятием.

Игра «Создание рекламы».

Цель: увлечь детей понятием рекламы, что реклама позволяет привлекать внимание людей и создавать интересные запоминающиеся образы, помогая людям обратить внимание на тот или иной объект. Также реклама позволяет проявить творческую фантазию, воображение и т.д.

Ход: Учитель предлагает составить рекламу – буклет, вывеску, стенгазету или еще что-то с целью привлечь внимание к проблеме ЗОЖ. Данные материалы будет вывешаны в холе школы и привлекут внимание других учеников.

Во время обсуждения идей с детьми, можно поговорить о том, что такое реклама, какие функции она несет, то что не всему что показывают по телевизору можно верить.



К кому вы обращались в своей рекламе?

К каким чувствам обращается эта реклама?

Почему в нашей жизни «не работает» реклама ЗОЖ?

Почему на рекламу табака, алкоголя в мире тратится огромная сумма денег?

Профилактическое занятие «Гулливер против табака».

Цель: сформировать представление о курении, как вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека.

Ход: Педагог читает сказку и показывает детям соответствующие рисунки.

Содержание сказки имеет отношение к проблеме курения. После прочтения сказки педагог задает классу контрольные вопросы. Занятие заканчивается постановкой спектакля по мотивам прочитанной сказки.

Классный час «Скажи мне, почему?».

Цель: формирование сознательного отношения младших школьников к проблеме сохранения здоровья и мотивации на здоровый образ жизни, закрепление полученных знаний и умений.

Ход: Участники располагаются в круге. В ходе занятия на период обсуждения в группах дети пересаживаются в маленькие кружки, а затем вновь садятся в большой круг. Классный час включает в себя обсуждение на тему: «Почему люди не берегут свое здоровье?», упражнение «Я-позиция», дискуссию, рефлексивный анализ (изменилась ли твоя точка зрения на проблему «вести или не вести здоровый образ жизни?»). В конце занятия педагог использует метод свободного выбора – перенос ответственности за решение на самого ребенка, предложение сделать выбор самим.

3 блок – практико-ориентированный.

Цель: формирование навыков валеологически обоснованного образа жизни.

Тематический план занятий:

Игра «Тише едешь - дальше будешь».

Цель: формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Ход: Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены). По команде водящего «Шаг вперед!», «Два шага назад!», «Присесть!», «Кругом!» все выполняют указанные движения, стараясь сохранить правильную осанку. Водящий после каждой команды удаляет того, кто не справился с заданием. Выигрывает тот, кто первым достигнет финиша.

Игра «Пятнашки».

Цель: формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Ход: Безопасное положение для играющих – на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки к плечам, голова прямо. Принявшего такое положение осаливать нельзя. Водящий старается догнать и осаливать того, кто не успел от него убежать, или не принял основное положение.

Игра «Пуговичный массаж».

Цель: активизация сенсорно-моторных функций, стимулирование кончиков пальцев рук и ладоней.

Ход: Просторная коробка, заполненная пуговицами. Педагог совместно с ребенком выполняет следующие действия:

Опустите руки в коробку;

Поводите ладонями по поверхности пуговиц;

Захватите пуговицы в кулаки, чуть приподнимите и разожмите руки;

Погрузите руки глубоко в «пуговичное море» и «поплавайте» в нем;

Попробуйте перебирать пуговицы между ладонями;

Наберите пуговицы в горсть и пересыпайте их из ладони в ладонь.

Игра «Волшебные руки».

Цель: развитие эмоционально волевой сферы, формирование навыков позитивного общения.

Ход: Один из игроков изображает камень. Он встанет, напряжет мышцы своего тела и застынет. Остальные участники игры, положив свои руки на плечи, спину, грудь, живот «камню», постараются передать ему свое тепло со словами «Дарю тебе, камень, тепло моих, жар моего сердца, мою любовь и преданность». В игре принимают участие 2-5 игроков.

После проведения игры идет обсуждение: что ощущали и чувствовали игроки, когда были в роли камня и когда согревали его; что им понравилось больше, отдавать или принимать человеческое тепло?

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук и ног:

«Сосулька»

Инструкция : Вы сосульки . Я буду читать стихотворение про сосульку. Во время чтения 1 и 2-ой строчки – руки подняты вверх и напряжены, вы – сосульки; 3и 4-ой строчки –уронить расслабленные руки, присесть.

У нас под крышей белый гвоздь висит,

Солнце взойдет – гвоздь упадет.

«Шалтай-болтай».

Инструкция: Вы - тряпичные куклы. Поворачивайте туловище вправо, влево, руки свободно болтаются. На слова «свалиться во сне» резко наклониться вниз: Шалтай-болтай сидел на стене.

Шалтай –болтай свалился во сне.

«Штанга».

Инструкция: Вы - штангисты. Перед вами лежит очень тяжелая штанга. Вы поднимите ее, вам тяжело. Но вот вес взят – вы подняли штангу. Потом «бросаем» штангу, наклоняемся. Руки устали...потрясли руками...расслабились...отдыхаем.

«Кулачки».

Инструкция: Руки на коленях, кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением, пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем - отпускаем , разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики, отдыхают ваши пальчики.

Упражнение « Любопытство, воля, разум».

Цель: формирование умения брать ответственность за совершаемые поступки, развитие критического мышления.

Ход: Детский коллектив делится на три группы: любопытство, воля и разум. «Воля» встает в центр и образует круг таким образом, чтобы все участники стояли лицом во вне, изображающие «разум» справа сидят в линию, «любопытство» - слева, в линию. Задача «воли» - выслушивать внимательно все аргументы, которые приводят «любопытство и «разум», и в конце принять решение: вести здоровый образ жизни или выбрать вредные привычки. Каждый из участников, находящихся в роли «воли», самостоятельно принимает решение.

Вопросы к анализу:

Почему «воля» приняла такое решение, чем руководствовалась?

Кто был убедительнее: «разум» или «любопытство»?

Трудно ли было искать аргументы и контраргументы?

Упражнение «Я умею отказать».

Цель: формирование навыков уверенного поведения через умение отказываться.

Ход: Педагог знакомит учащихся с возможными способами сказать «нет». Затем дети разбиваются на тройки. Один из них будет человеком, который хочет предложить своему партнеру сигарету. Второй – человек, не желающий курить, он отказывает одним из тех способов сказать «нет», с которыми их познакомил педагог. Третий - наблюдатель, задача которого внимательно следить за происходящим. Проигрывается ситуация отказа.

Анализ:

Что увидел наблюдатель?

Какой из известных вам способов использовал отказывающийся?

Трудно ли было отказать? Почему?

Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями о том, что происходило?

Упражнение «Подарок»

Цель: формирование ценностного отношения младших школьников друг к другу, навыков позитивного общения.

Ход: Дети встают в круг. Упражнение начинает ведущий. По кругу без слов, с помощью пантомимики необходимо показать и вручить подарок соседу слева. Он в свою очередь демонстрирует свой подарок и передает соседу слева. Повторяться нельзя.

Творческий конкурс «Мы за ЗОЖ».

Цель: обобщить полученные знания и умения посредством создания логотипа класса, стена «За ЗОЖ», портрета класса, ориентированного на сохранение здоровья.

Инструкция: Нарисуйте картину того класса, каким он стал за период нашей совместной деятельности, отразив в ней полученные знания; создайте логотип класса и стенд, посвященный здоровому образу жизни. Рисовать желательно всем одновременно на одном общем листе.

Заключительная беседа «Я знаю, как идти по пути здоровья».

Цель: подведение итогов, закрепление полученных знаний и умений, установление обратной связи.

Ход: Учащимся предлагается написать письмо от имени класса о том, что нового им дали проведенные занятия, что нового они узнали, что было удачно, а что следует изменить или дополнить в программу занятий по здоровому образу жизни. В ходе беседы повторно транслируются следующие мысли:

Никто, кроме меня, не несет ответственности за мое здоровье;

Я не буду перекладывать на своих близких ответственность за мое здоровье;

Только я сам могу захотеть и научиться укреплять свое здоровье.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во

внеурочной деятельности «Здоровей-Ка».

### 2.3 Анализ результатов исследования

После проведенных мероприятий с младшими школьниками, на формирующем этапе работы, для выявления динамики процесса формирования ЗОЖ младших школьников исследуемого класса мы еще раз предложили им анкету «Я и мое здоровье». В результате обработки ответов учащихся на вопросы анкеты мы получили следующие данные, занесенные нами в таблицу.

Таблица 2 – Результаты итогового анкетирования учащихся базы исследования

№	Вопросы анкеты	№	Ответы учащихся во учащихся	Кол–	%
1	2	3	4	5	6
1	Что, по–твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Когда человек делает все для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.	15	58%
		2	Когда человек выполняет правила личной гигиены, чтобы быть здоровым.	11	42%
2	Что ты знаешь о свое здоровье?	1	Мое здоровье отличное.	8	31%
		2	Удовлетворительное.	16	61%
		3	Не очень хорошее.	2	8%
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят?	1	Ничего не беспокоит.	15	58%
		2	Болят голова.	5	19%
		3	Другие болезни.	6	23%
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по причине болезни?	1	Пропуски каждую неделю.	2	8%
		2	Пропуски каждый месяц.	7	27%
		3	Пропусков нет.	17	65%
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Да.	18	69%
		2	Нет.	—	—
		3	Иногда.	9	31%
6	Занимаешься ли ты на уроке физкультуры?	1	С полной отдачей.	25	96%
		2	Без желания.	—	—
		3	Не занимаюсь.	1	4%
7	Занимаешься ли спортом?	1	Хожу на танцы.	11	42%
		2	Различные виды спорта.	13	51%
		3	Не занимаюсь.	2	8%
8	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Всегда.	2	8%
		2	Иногда.	7	27%
		3	Нет.	17	65%

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: валеологизация учебного процесса учащихся класса принесла положительные результаты по формированию у детей ЗОЖ, привела к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о ЗОЖ, о значении ведения ЗОЖ для сохранения и укрепления их здоровья.

Так, в исследуемом классе практически все учащиеся (96 %) занимаются на уроке физкультуры с полной отдачей, а также нет таких учащихся, которые совсем не делают зарядку по утрам, тогда как в начале нашего исследования таких учащихся было 35 %.

Это говорит о том, что большинство учащихся класса прилагают все усилия, направленные на совершенствование организма, чтобы укрепить свое здоровье.

Их усилия имеют положительные результаты: 58 % учащихся не беспокоят часто болезни, лишь у 19 % иногда болит голова, 65 % учащихся не имеют пропусков занятий по болезням.

Таким образом, в соответствии с уровнями и учитывая динамику представлений учащихся о ЗОЖ и изменении их собственного образа жизни, учащихся можно распределить таким образом: высокому уровню соответствует 36 % учащихся класса, среднему уровню – 57 %, поверхностному – 7 %. Полученные результаты мы представим в виде рисунка 2.

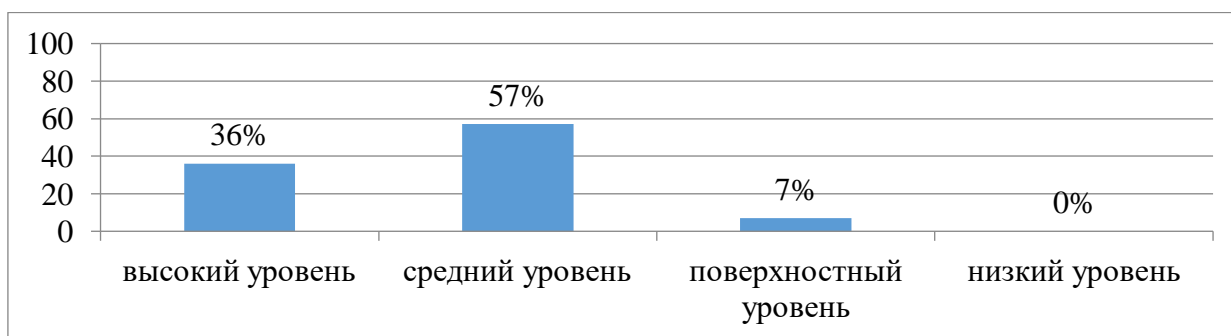


Рисунок 2 – Результаты анкетирования по выявлению первоначальных представлений детей об основах культуры здорового образа жизни на формирующем эксперименте

Ниже также на рисунке 3 мы представим сравнительные данные, которые мы получили до и после проводимых нами мероприятий

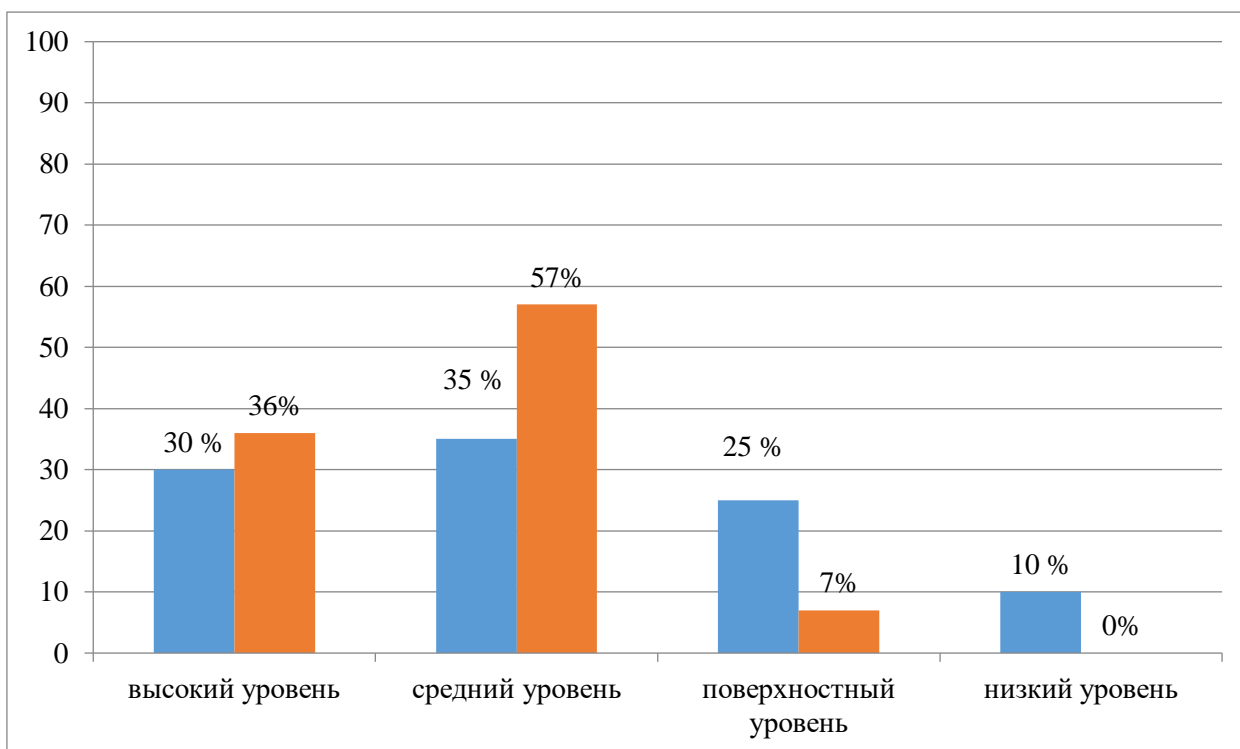


Рисунок 3 – Результаты анкетирования по выявлению первоначальных представлений детей об основах культуры здорового образа жизни на констатирующем и формирующем экспериментах

Таким образом, мы видим, что показатели улучшились после проведенных нами мероприятий: значительно повысился средний уровень представлений о ЗОЖ у детей, также не стало детей с низким уровнем знаний. Для более эффективного усвоения теоретических и практических навыков мы рекомендуем проводить занятия с младшими школьниками регулярно в течение года.

#### Вывод по Главе 2

Наше исследование мы проводили в МАОУ «СОШ № 21 г. Челябинска». Согласно цели и гипотезы нашего исследования мы выявили благоприятные психолого–педагогические условия, способствующие формированию ЗОЖ младших школьников: строгое соблюдение режима дня; обязательное пребывание детей на свежем воздухе; проведение



витаминопрофилактики простудных заболеваний, уроков оздоровительной физкультуры; проведение бесед с учащимися, родителями, учителями по вопросам ЗОЖ; санитарно-просветительская работа и др.

Преподавание курса ЗОЖ исследуемого класса способствовало: развитию у детей ценности представления о здоровом человеке, его ЗОЖ; формирование потребности вести ЗОЖ; развитию способностей и самореализации собственного организма в изменяющихся условиях биосоциальной среды; повышению уровня здоровья детей.

Нами была реализована программа «Здоровей-Ка», в рамках которой проходили внеклассные мероприятия 1 раз в неделю со школьниками, и 1 раз в месяц с родителями. После проведения программы мы увидели значительные улучшения в восприятии учениками ЗОЖ.

Таким образом, мы видим, что показатели улучшились после проведенных нами мероприятий: значительно повысился средний уровень представлений о ЗОЖ у детей, также не стало детей с низким уровнем знаний. Для более эффективного усвоения теоретических и практических навыков мы рекомендуем проводить занятия с младшими школьниками регулярно в течение года.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив проблему исследования, мы пришли к выводу, что такое понятие как «здоровье» подразумевает гармоническое единство физических, психических, трудовых функций, обуславливающее полноценное участие человека в разных сферах общественной деятельности. Здоровье каждого человека в большей степени зависит от его окружения и личного поведения в отношении своего здоровья, т.е. от образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021) (ст.41) и других, здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Формирование установки на здоровый образ жизни – длительный и многоаспектный процесс. Все мероприятия по формированию установки на здоровый образ жизни, подчиняются единым целям и соответствующим образом перестраиваются под влиянием различных факторов объективного (проведение цикла мероприятий) и субъективного характера (изменения в сознании и поведении человека). Целостное воздействие проявляется в том, что основные сферы личности (познавательная, мотивационно-ценностная, деятельностная) влияют на изменение отношения к себе как личности и члену общества. В работе направленной на формирование у младших школьников установки на здоровый образ жизни, учитель может использовать различные формы организации учебного процесса: уроки здоровья, физкультурно –

оздоровительные мероприятия, внеклассные мероприятия, физкультминутки и т. д. Эффективность формирования установки на ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, должно использоваться по желанию учащихся и быть направлено на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное). Внеурочная деятельность организуется в таких формах как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и других.

Формы организации внеурочной деятельности, как и в целом образовательного процесса, в рамках реализации основной образовательной программы начального общего образования определяет образовательное учреждение.

Наше исследование мы проводили в МАОУ «СОШ № 21 г. Челябинска». Согласно цели и гипотезы нашего исследования мы выявили благоприятные психолого-педагогические условия, способствующие формированию ЗОЖ младших школьников: строгое соблюдение режима дня; обязательное пребывание детей на свежем воздухе; проведение витаминпрофилактики простудных заболеваний, уроков оздоровительной физкультуры; проведение бесед с учащимися, родителями, учителями по вопросам ЗОЖ; санитарно-просветительская работа и др.

Преподавание курса ЗОЖ исследуемого класса способствовало: развитию у детей ценности представления о здоровом человеке, его ЗОЖ;

формирование потребности вести ЗОЖ; развитию способностей и самореализации собственного организма в изменяющихся условиях биосоциальной среды; повышению уровня здоровья детей.

Нами была реализована программа «Здоровей-Ка», в рамках которой проходили внеклассные мероприятия 1 раз в неделю со школьниками, и 1 раз в месяц с родителями. После проведения программы мы увидели значительные улучшения в восприятии учениками ЗОЖ.

Таким образом, мы видим, что показатели улучшились после проведенных нами мероприятий: значительно повысился средний уровень представлений о ЗОЖ у детей, также не стало детей с низким уровнем знаний. Для более эффективного усвоения теоретических и практических навыков мы рекомендуем проводить занятия с младшими школьниками регулярно в течение года.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азаров, Ю. П. Искусство воспитывать [Текст] / Юрий Азаров. – Москва, 1985. – 320 с.
2. Айзман, Р. И. Медико-социальные и психологические аспекты формирования здоровья [Текст] / Р. И. Айзман, Н. П. Абаскалова // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). Сб. науч. тр. – Липецк, 1996. – 97 с.
3. Акбашев, Т. Ф. Валеопедагогика как система [Текст] / Талгат Акбашев // Проблемы педагогической валеологии. Сб. науч. тр. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербург, ГУПМ, 1996. – 73 с.
4. Акилов, М. В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования [Текст] / Михаил Акилов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – 34 с.
5. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / Вера Алямовская. – Москва, 1993. – 280с.
6. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н. М. Амосов. – Свердловск : Средне-Уральское книжное издательство, 1987. – 305 с.
7. Антонов, Ю. Е. Основные положения программы Здоровый школьник [Текст] / Ю. Е. Антонов, Е. Ю. Иванова // Обруч. – 1996. – №1. – С.17-23.
8. Апанасенко, Г. Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики [Текст] / Геннадий Апанасенко // Валеология. – Санкт-Петербург : Наука, 1993. – 125 с.
9. Арнольд, А. И. Живой мир социальной педагогики [Текст] / Арнольд Арнольд. – Москва : Педагогика, 1999. – 288 с.
10. Бабанский, Ю. К. Педагогический процесс [Текст] / Юрий Бабанский // Избр. пед. труды / Сост. М. Ю. Бабанский. – Москва, 1989. – 117 с.

11. Байер, К. Здоровый образ жизни [Текст] / К. Байер, Л. Шейнбург. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 356 с.
12. Баль, Л. В. Букварь здоровья [Текст] / Л. В. Баль, В. В. Ветрова. – Москва, 2000. – 240 с.
13. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека [Текст] / Вадим Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 47-54.
14. Бондин, В. И. Концептуальные основы валеологического образования [Текст] / Виктор Бондин // Валеология. – 1997.– №3. – С.76-84.
15. Вавилова, Е. Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Елена Вавилова. – Москва : Просвещение, 1981. – 398 с.
16. Валеологическое образование: состояние и пути совершенствования [Текст] // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Омск, 1997. - С.48 - 52.
17. Глазырина, Л. Д. Физическая культура - школьникам [Текст] / Лидия Глазырина. – Москва : Владос, 1999. – 220 с.
18. Глухов, В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни [Текст] / Владимир Глухов. – Киев : Здоровье, 1989. – 312 с.
19. Громова, С. Ю. Сюжетные физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики [Текст] / Светлана Громова // Школьное воспитание. – 1996. – № 6. – С.30-32.
20. Гуманизация воспитания в современных условиях [Текст] / Под ред. С. А. Газмана, Н. А. Костенчука. – Москва, 1995. – 125 с.
21. Гуров, В. Н. Содержание и организация социальной адаптации личности ребенка в дошкольном учреждении [Текст] / В. Н. Гуров и др. — Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 1999. – 210 с.
22. Ерофеева, Т. И. Современные образовательные программы для образовательных учреждений [Текст] / Т. И. Ерофеева. – Москва, 1999. –

330 с.

23. Змановская, Ю. Ф. Оздоровительно-профилактический комплекс в образовательном учреждении [Текст] / Ю. Ф. Змановская, М. Н. Кузнецова, Н. В. Баранова // Школьное воспитание. – 1991. – № 10. – С.47-57.

24. Искусство быть здоровым [Текст] / Авт.-ост. А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 247 с.

25. Кабанов, С. А., Информационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и спорта [Текст] / С. А. Кабанов, А. П. Исаев, Н. З. Мишаров. – Челябинск : ООО ИПП «Фотохудожник», 2001. – 148 с.

26. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию [Текст] / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – Москва, 2000. – 298 с.

27. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни [Текст] / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – Москва : Профиздат., 1987. – 356 с.

28. Латохина, Л. И. Как быть здоровым душой и телом [Текст] / Лидия Датохина // Школьное воспитание. – 1999. – № 10. – С.48-54.

29. Лесгафт, П. Ф. Избранные педагогические сочинения [Текст] / Петр Лесгафт. – Москва : Педагогика, 1988. – 244 с.

30. Лисицын, Ю. П. Концепция формирования ЗОЖ [Текст] / Ю. П. Лисицын // Сб. науч. тр. – Москва : Медицина, 1991. – С.59-62.

31. Лях, В. И. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков [Текст] / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман. – Москва, 1992. – 310 с.

32. Моделирование воспитательных систем: теория и практика [Текст]. – Москва : Просвещение, 1995. – 325 с.

33. Мудрик, А. В. Социальная педагогика [Текст] / Александр Мудрик. – Москва : Центр «Академия», 1999. – 265 с.

34. Неклюдова, Н. А. Формирование здорового образа жизни в

воспитательной системе школы [Текст] / Наталья Нелюдова. – Вологда : Русь, 2000. – 215 с.

35. Петленко, В. П. Основной закон валеологии [Текст] / Виктор Петленко // Здоровье и образование: проблемы педагогической валеологии. Материалы 1-й Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 1995. – С.128-134.

36. Романова, Н. Т. Как вырасти здоровыми и приспособленными к жизни [Текст] / Наталья Романова // Народное образование. – 1995. – № 2. – С.67-69.

37. Ротенберг, Р. Расту здоровым: детская энциклопедия здоровья [Текст] / Ростислав Ротенберг. – Москва, 1995. – 325 с.

38. Рунова, М. Формирование дыхательной активности [Текст] / Мария Рунова // Школьное воспитание. – 2000. – № 6. – С.92-96.

39. Синцова, Л. К. Практикум по этнопедагогике, социальной педагогике и социальной работе (тесты, задания, упражнения, педагогические ситуации) [Текст] / Л. К. Синцова, О. И. Давыдова, А. А. Майер : Учебно-методическое пособие. – Барнаул : Изд-во БГПУ, 2003. – 347 с.

40. Щавелькин, П. К. Физическое воспитание школьников младших классов [Текст] / Павел Щавелькин. – Москва, 2001. – 269 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### «Здоровей-Ка».

Рабочая программа внеурочной деятельности, 2 класс

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» рассчитана на обучающихся 2-го класса. В основе программы заложено воспитание физически и духовно здоровой личности младшего школьника, которая знает правила личной гигиены, элементарные медицинские знания, упражнения и способы укрепления здоровья, обладает потребностью в их расширении. Программа ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

#### 1. Пояснительная записка

В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат - ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно обучать детей здоровому образу жизни, а «знакомство» с вредными привычками

ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога.

У детей начальных классов необходимо формировать здоровый жизненный стиль и реализовывать индивидуальные способности каждого. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности «Я выбираю здоровье» на ступени начального общего образования являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373).

СанПиН, 2.4.2.2821-10 Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189.

Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой.

В содержании курса несколько составляющих: здоровьесформирующая, здоровьесберегающая, экологическая, биологическая, коммуникационная.

Важнейшую роль играют определенные крупные, стержневые темы, постоянно раскрывающиеся и обогащающие.

- физическое и психическое здоровье;

- здоровый жизненный стиль;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- правильное, рациональное питание;
- профилактика вредных привычек.

В основе курса лежит личностный и проектный подход. Предполагается, что каждый ученик выстраивает собственное представление об изучаемом предмете через свой личный опыт, через переживание некоторых значимых для себя феноменов и через участие в определенной совокупности практических проектов.

Актуальность данной рабочей программы внеурочной деятельности в том, что она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания; для привлечения детей к изучению, исследованию и распространению знаний по соблюдению правил личной гигиены, укреплению здоровья.

Назначение программы: воспитание здорового образа жизни младших школьников.

Новизна программы в ориентации на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Цель программы: создание условий для воспитания физически и духовно здоровой личности ребенка, который знает правила личной гигиены, элементарные медицинские знания, упражнения и способы укрепления здоровья, обладает потребностью в их расширении.

Основные задачи программы:

- помочь ребёнку познать свой организм и научить поддерживать его в здоровом состоянии;
- обогащать словарный запас ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека;

- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене;
- обучать правильным и чётким действиям в экстремальных ситуациях.
- развивать элементарные представления о структуре и функциях тела;
- развивать навыки и умения учащихся по соблюдению правил личной и общественной гигиены;
- развивать познавательные психические процессы (восприятие, внимание,
- воображение, мышление, память, речь);
- формировать устойчивый интерес к знаниям, способности к самообразованию;
- воспитывать интерес к активной двигательной деятельности;
- формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать нравственную культуру, самопознание, умения и навыки по физическому и нравственному самосовершенствованию и саморазвитию;
- заложить предпосылки для формирования основ здорового образа жизни.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Тяжинская средняя общеобразовательная школа № 3».

Возраст детей – обучающиеся начальной школы, 7-8 лет.

Срок реализации программы - программа краткосрочная, рассчитана на 1 год.

Основная форма работы - групповая.

Формы проведения занятий:

- практические занятия с элементами игр и игровых элементов,

дидактических и раздаточных материалов;

- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая).

Интерес обучающихся поддерживается внесением творческого задания.

В каждом занятии прослеживаются три части игровая; теоретическая; практическая.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через анализ творческих работ, участие их в конкурсах.

Формы подведения итогов работы:

- проект;
- игровая программа.

Межпредметные связи:

- с уроками литературного чтения: чтение отдельных произведений;
- с уроками изобразительного искусства: оформление творческих работ, участие в выставках рисунков;
- с уроками технологии: изготовление различных поделок по изучаемому материалу.

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

- текущие (цель - выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);
- промежуточные (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется через механизм тестирования (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного

материала); через отчётные просмотры законченных работ.

## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья»

В результате реализации программы, предполагается достижение определённого уровня овладения детьми здоровьесберегающих правил жизни. Дети будут знать специальную терминологию, получат представление о видах массажа, самомассажа, правил первой помощи, будет сформировано отрицательное отношение к вредным привычкам.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся к концу 2-го класса:

Обучающиеся должны знать:

- правила акупрессуры;
- правила массажа;
- правила самомассажа;
- как уберечься от простуды;
- что нужно сделать при ушибах, ожогах, обморожениях;
- что такое вредные привычки;
- основные приёмы первой медицинской помощи;
- правила личной гигиены.

Обучающиеся должны уметь:

- применять на практике полученные знания и навыки;
- правильно использовать гигиенические правила в соответствии со здоровым образом жизни;
- грамотно оценивать свою работу, находить её достоинства и недостатки;
- работать самостоятельно и в коллективе;

В результате изучения данной программы на ступени начального общего образования у второклассников будут сформированы личностные,

регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться и общаться.

Личностные универсальные учебные действия:

- физически, нравственно, духовно здоровая личность, образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума;
- осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека;
- правильная организация своей жизнедеятельности;
- стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности;
- устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- потребность в самостоятельной двигательной активности;
- самоконтроль, личностное саморазвитие;
- творческая продуктивность;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- освоение основ культуры физического здоровья;
- овладение основами самоорганизации здорового образа жизни;
- становление интереса к физкультурно-оздоровительным и физкультурно-спортивным занятиям;
- понимание значения гигиены и закаливания, формирование доступных понятий о физическом развитии, влиянии физических упражнений на работу организма;
- развитие основ самоконтроля, понимание влияния вредных привычек на здоровье человека.

Познавательные УУД:

- определять умения, которые будут сформулированы на основе изучения данного раздела;
- исполнять упражнения по просьбе учителя;

- группировать и сравнивать тренинги, объекты на основе существенных признаков;

- подробно пересказывать инструктаж по тренингам и упражнениям;

- строить сообщения, проекты в устной и письменной форме;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге игр;

Коммуникативные УУД:

- овладение умениями участия в подвижных спортивных играх, освоение элементов самомассажа, гигиеническими навыками, правилами первой помощи;

- освоение комплексов упражнений основной, гигиенической и дыхательной гимнастики;

- освоение навыков и методов укрепления здоровья, к которым можно отнести пальцевую гимнастику, солнечные, воздушные ванны, водные процедуры;

- умение беречь свое здоровье, здоровье близких людей;

- соблюдение основных правил, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в быту, на улице.

Предметные УУД:

- представление о культуре здоровья и путях ее развития;

- знание уровня своей физической подготовленности и повышение его с помощью самостоятельных занятий;

- представление о строении организма, функциях органов и условиях его гигиены;

- знание необходимых и достаточных условий для занятий физическими упражнениями, в том числе и правил техники безопасности;

- знание характера влияния двигательной активности на человеческий организм;

- знание приемов самоконтроля.

### 3. Учебно – тематический план



№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		Общее кол – во часов	Теория	Практика	Контроль
1.	Раздел 1. Помоги себе сам (акупрессура)	10	5	4	1
2.	Раздел 2. Массаж	8	5	2	1
3.	Раздел 3. Органы чувств	12	8	3	1
4.	Раздел 4. Моё здоровье	8	5	2	1
5.	Раздел 5. Основы здорового питания	6	2	3	1
6.	Раздел 6. Как себя вести, чтобы не случилось беды	7	5	1	1
7.	Раздел 7. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях	14	11	2	1
8.	Раздел 8. Плохие привычки хороших детей	2	1	-	1
9.	Раздел 9. Три самые большие опасности, подстерегающие людей	3	2	-	1
	Итого	70	44	17	9

#### 4.Содержание программы

Раздел 1. Помоги себе сам (акупрессура пальцев) (10 часов)

Введение (1 час) Знакомство с курсом, принятие правил в группе.

1. Понятие «здоровье» и «здоровый человек».

2. Наши целительные пальчики.

3. Здоровый образ жизни – путь к сохранению и укреплению здоровья.

4. Большой палец – главный целитель.

5. Указательный палец – целитель желудка.

6. Средний палец – исцеляющий кишечник, позвоночник, нервную систему и систему кровообращения.

7. Палец без имени – санитар крови.
8. Мизинец – целитель сердца и всего организма.
9. Профилактика вирусных заболеваний.

## Раздел 2. Массаж (8 часов)

1. Что такое массаж?
2. Подготовка к самомассажу.
3. Как можно делать массаж и самомассаж.
4. Основные приёмы массажа.
5. Помоги себе сам.
6. Учись регулировать деятельность своего организма через пальцы рук.
7. Как устроен человек. Основные части тела.
8. Личная гигиена полости рта (массаж дёсен и языка).

## Раздел 3. Органы чувств (12 часов)

1. Как человек узнаёт мир? Органы чувств. С помощью каких органов чувств

человек познает мир. За что отвечают отдельные органы чувств.

2. Глаза - наши помощники. Глаза – зеркало души. Гигиена зрения. Диагностика зрения. Гимнастика для глаз. Правила просмотра телепередач, работы за компьютером.

3. Слух. Зачем нам нужны уши? Значение хорошего слуха. Как ухаживать за ушами. Игра «Жмурки». Игра «Испорченный телефон».

4. Обоняние. Наш нос. О чём рассказывают запахи? Гигиена носа.

5. Осязание. Вкус. Язык. За какое чувство отвечает наш язык. О чем расскажет язык.

6. Практическое занятие. Игра. Тренинг на развитие внимания. Диагностика слуха «шёпотной речью». Игра « Угадай, чей голосок».

7. «В гостях у доктора Айболита». Игра – путешествие « В гостях у доктора Айболита» (закрепление изученных на занятиях знаний).

8. Кожа человека, её основные функции. Гигиена кожи. Кожа

человека. Защита организма от разрушительных внешних влияний. Кожа защищает от холода и жары, внешних воздействий, микробов (бактерий).  
Рецепт ухода за кожей.

9. Красивая улыбка - здоровые зубки. Для чего нужны зубы. Зачем нужно чистить зубы. Молочные зубы. Гигиена полости рта. Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми. Как предотвратить развитие кариеса.

10. Уход за волосами. Красивые волосы - не роскошь. Составление комплекса мероприятий по уходу за волосами. Рецепты ухода за волосами.

11. Игра «Спешим на помощь Колобку». Игра – путешествие, закрепляющая знания о личной гигиене.

12. Обобщающее занятие « Органы чувств». Беседа с медицинским работником. Пословицы о здоровье. Рисуем здоровье. Игра «Ромашка». Подвижные игры.

#### Раздел 4. Моё здоровье (8 часов).

##### 1. Режим дня и отдыха.

Значение режима дня для сохранения здоровья школьника и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минут движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания.

##### 2. «На зарядку становись!»

Здоровый образ жизни. Рациональный подход к занятиям спортом. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.

##### 3. Иммунитет.

Что такое иммунитет. Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя.

##### 4. Грипп и простудные заболевания. Их профилактика.

Что мы знаем о простуде. Что нужно делать, чтобы не простудиться. Как узнать, что ты заболел гриппом? Какие правила нужно выполнять, если заболел гриппом. Рецепты для укрепления здоровья.

#### 5. Лекарства. Их польза и вред.

Что нужно знать о лекарствах. К чему может привести необдуманный приём лекарств.

#### 6. Куда пойти лечиться.

Какие специальности бывают у врачей. Игра «На приёме у врача».

#### 7. Охрана здоровья в разные времена года.

Съедобное – несъедобное. Как правильно купаться. Если на улице очень жарко. Осторожно – тонкий лёд. Составление правил по охране здоровья в разные времена года.

#### 8. Весёлые старты.

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Соревнование «Весёлые старты».

### Раздел 5. Основы здорового питания (6 часов).

#### 1. Пища. Зачем мы едим.

Состав пищи. Существуют ли дневные нормы потребления пищи. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма.

#### 2. Вредные продукты. Заочное путешествие в магазин.

Продукты быстрого питания. Что нам предлагают магазины и что действительно полезно для нашего здоровья. Составляем список полезных продуктов.

#### 3. Поведение за столом. Весёлые стихи Г. Остера.

Основные правила поведения за столом. Читаем веселые стихи Г.Остера.

#### 4. Практическое занятие в столовой. Культура приёма пищи.

Практическое занятие « Культура приёма пищи».

5. Практическое занятие в столовой. Правила приёма пищи.

Практическое занятие «Правила приёма пищи».

6. Путешествие в страну « Витаминия». Витамины и их значение в жизни человека.

Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Конкурс рисунков на тему «О пользе витаминов».

Раздел 6. Как себя вести, чтобы не случилось беды (7 часов).

1. На улице. Как переходить улицу.

Как правильно вести себя на улице. Практическое занятие по правилам дорожного движения. Презентация «ПДД».

2. В автомобиле.

Как вести себя в автомобиле. Ремни безопасности – их основное предназначение.

3. В воде и возле водоёмов.

Какие правила поведения в воде и возле водоёмов нужно знать. Разработка памятки по правилам поведения. Презентация.

4. При общении с животными.

Собаки – наши друзья. Как поступать с незнакомыми животными. Конкурс рисунков на тему «Наши верные друзья».

5. В быту.

Электрические приборы и провода. Чем опасны мелкие предметы. Ванная комната. Игры с огнём. Изготовление коллективного плаката «Опасности, которые подстерегают нас в быту».

6. На природе.

Какие правила нужно знать и соблюдать, когда мы выезжаем на природу, чтобы не произошли неприятности. Можем ли мы причинить вред природе и как этого избежать.

7. Экскурсия в природу.

Практическое занятие. Наблюдаем за природой.

## Раздел 7. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях

(14 часов).

### 1. Общие советы и рекомендации.

Общие рекомендации, как нужно поступить в различных ситуациях, когда может потребоваться наша помощь.

### 2. Порезы и ссадины.

Формирование простейшего навыка обработки раны. Составление памятки.

### 3. Ушибы.

Элементарные знания об ушибах. Первая помощь при ушибах. Практическое занятие. Составление памятки.

### 4. Ожоги.

От чего появляются ожоги. Ожог кипящей жидкостью или паром. Ожог после длительного пребывания на солнце. Ожог при неосторожном обращении с огнём, с различными химическими веществами, с электрическими приборами. Первая помощь при различных видах ожогов.

### 5. Поражение электрическим током.

Как помочь пострадавшему от электрического тока и чего делать категорически нельзя. Составление памятки.

### 6. Если кто – то тонет...

Правила первой помощи утопающему. Составление памятки.

### 7. Как делать искусственное дыхание.

Искусственное дыхание «изо рта в рот». Закрепление на практике техники искусственного дыхания. Составление памятки.

### 8. Попадание инородных тел в глаза, уши или нос.

Иноородное тело. Что может попасть в глаза, уши и нос. Первая помощь.

### 9. Отравления.

Отравление газом или дымом, различными ядами, передозировка

лекарств.

Признаки отравления. Какие срочные меры нужно принять, чтобы не случилось беды.

#### 10. Кровотечение из носа.

Чем может быть вызвано кровотечение из носа. Что нужно делать при кровотечении из носа. Если кровотечение не прекращается...

#### 11. Укусы насекомых.

Комары, клещи, осы, пчёлы... Разработка памятки первой помощи при укусах насекомых.

#### 12. Обморожение.

Что такое обморожение. Чем мы можем помочь. Меры, которые следует принимать при обморожении.

#### 13. Тепловой удар.

Защита организма от жары – потоотделение. Чем грозит сильный перегрев. Как помочь человеку, получившему тепловой удар. Составление памятки.

#### 14. Закрепление основ оказания первой помощи.

Практическое занятие - игра по закреплению навыков оказания первой помощи в различных жизненных ситуациях. Какие лекарства должны быть в домашней аптечке.

### Раздел 8. Плохие привычки хороших детей (2 часов).

#### 1. Чем опасна плохая осанка.

Осанка правильная и неправильная. Проверяем свою осанку. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки.

#### Почему нельзя грызть ногти.

Зачем нам нужны ногти. Чем может быть опасна вредная привычка грызть ногти.

#### Чем могут быть опасны грязные руки.

Почему так важно, чтобы руки были чистыми. Чем грозит

несоблюдение элементарных правил личной гигиены. Игра «Уроки Мойдодыра».

2. Почему нельзя долго сидеть за компьютером.

Компьютер – польза или вред. Компьютерная зависимость. Вредит ли долгое сидение за компьютером нашему здоровью. Памятка работы за компьютером.

Всем ли хорош твой сотовый телефон?

Электромагнитное поле. Чем оно опасно для человека. Чем нам может грозить постоянное ношение с собой сотового телефона. Определенные правила пользования сотовым телефоном.

Почему нельзя питаться чипсами и увлекаться газированной водой.

Какой вред могут причинить здоровью подобные продукты. Изучаем состав «любимых продуктов» детей.

Раздел 9. Три самые большие опасности, подстерегающие людей (3 часа).

1. Почему вредно курить.

Полезные и вредные привычки. Печальная статистика. Чем опасен никотин. Курение вызывает привыкание. Пассивное курение. Конкурс рисунков о вреде курения.

2. Чем вреден алкоголь.

Чем опасен алкоголь для детей. Алкоголизм – очень тяжёлая болезнь. Рисуем плакат о вреде алкоголя.

3. Самое страшное зло – наркотики.

Как проникает в дом беда. Наркомания – смертельно опасная болезнь! Наркомания и неизлечимые болезни. Как себя вести, если тебе предложили что –нибудь «вкусное, от чего можно получить несказанное удовольствие». Изготовление совместного плаката «Я выбираю здоровье!».

5. Учебно – методические средства обучения



#### Список литературы для педагога

1. Абдрахимова, А. И. Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим [Текст]: / Приложение к газете «Первое сентября», Начальная школа. №20/ 2003.
2. Кокаева, И. Ю., Растить ученика здоровым // Начальная школа. - №7, 2003.
3. Новолодская, Е. Г. Уроки здоровья // Начальная школа. - №5, 2001.
4. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы [Текст]: / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. – М.: «Вако», 2007. – 287 с.

#### Список литературы для детей

1. Баль, Л.В., Ветрова, В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. [Текст]: / Л.В. Баль, В.В. Ветрова– М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 189 с.