



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ
ФОРМ СОТРУДНИЧЕСТВА СЕМЬИ И ШКОЛЫ В УЧЕБНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения заочная**

Работа рекомендована к защите
«21» мая 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расцектаева Расцектаева Д.О.

Выполнил:
студент группы ЗФ-418-165-4-1
Супрун Владимир Александрович
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Селезнева Евгения Александровна

Челябинск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	7
1.1 Анализ проблемы формирования основ здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Особенности формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста	11
1.3 Сотрудничество семьи и школы в формировании основ здорового образа жизни у младших школьников	15
Выводы по первой главе	26
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПРИ СОТРУДНИЧЕСТВЕ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	27
2.1 Диагностика уровня взаимодействия сотрудничества семьи и школы в формировании основ здорового образа жизни, детей младшего школьного возраста.....	27
2.2 Организация деятельности по формированию основ здорового образа жизни младших школьников при сотрудничестве семьи и школы	31
2.3 Динамика развития сотрудничества семьи и школы в формировании основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста	40
Выводы по второй главе	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54
Приложение 1	54
Приложение 2	57
Приложение 3	60
Приложение 4.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) обучающихся становится задачей современной начальной школы. В основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) заложен системно деятельный подход, реализуемый в ряде требований, среди которых следует выделить формирование у школьников установки на безопасный, здоровый образ жизни. В ФГОС НОО говорится о необходимости укрепления физического и духовного здоровья обучающихся, поэтому выпускник начальной школы определяется в Стандарте как «выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни» [6].

Идея здоровья, заявленная в качестве одной из приоритетных ценностей, нашла полноценное развитие в стратегии «Наша новая школа» и «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2022–2027 годы» от 1 июня 2022 г. В ней утверждается, что «в Российской Федерации должны приниматься меры, направленные на формирование потребности в здоровом образе жизни, всеобщую раннюю профилактику заболеваемости, внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы жизни ребенка, предоставление квалифицированной медицинской помощи в любых ситуациях» [6].

Изменения в системе образования определяют необходимость тесного взаимодействия родительской общественности с образовательными организациями. Взаимодействие учителя и родителей важно на всех этапах школьной жизни, но особое значение оно приобретает в первые годы пребывания ребенка в школе (О.С. Богданова, Л.Р. Болотиной, В.С. Глушковой, И.В.Егоровой, А.В. Маишевой, М.Ф. Матюхиной, О.Н. Урбанской, Л.М. Фридман, Н.Е. Щурковой).

Только вместе с родителями школа может результативно влиять на формирование у младших школьников основ здорового образа жизни.

Вопросы формирования здоровья ребенка интересовали таких ученых как: Л. С. Выготский, П.Ф. Лесгафт, Н.И. Пирогов, К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский, Г. К. Зайцев, И. И. Брехман, Л.Г. Татарникова, и др. [6]. В их работах показано, что решающая роль в сохранении и развитии здоровья ребенка принадлежит правильно организации его жизнедеятельности, соблюдению режима дня, двигательной активности и т.д.

Однако современная школа с её сверхнагрузками, семья не уделяют должного внимания этим вопросам, а иногда и не знают, как организовать жизнь ребенка, чтобы сохранять его здоровье. Необходимость здоровьесбережения, диктуемой образовательным стандартом, нередко противоречит недостаточной практической реализации задачи формирования ЗОЖ у младших школьников в сотрудничестве с семьей, что определяет актуальность выбранной темы исследования «Взаимодействие семьи и школы по формированию здорового образа жизни у младших школьников».

Проблемам формирования здорового образа жизни, сохранения, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, школьников и студентов посвящены многочисленные научные статьи, учебно-методические пособия и монографии, Н.П. Абаскаловой, Л.В. Абдульмаовой, А.И. Агаджаняна, Р.И. Айзмана, О.А. Алесандрова, Р.И. Алешиной, М.Н. Алиева, Н.А. Ананьевой, В.К. Бальс и др.

Актуальность данной проблемы исследования обусловлено: ухудшением здоровья младших школьников в связи с учебной перегрузкой и гиподинамией; необходимостью разработки педагогических рекомендаций по организации совместной просветительной, воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы педагогов, родителей и медицинских работников по формированию здорового образа жизни обучающихся начальных классов.

Актуальность данной проблемы исследования становится еще более очевидной в связи с ухудшением демографической ситуации в нашей стране и принятием Правительством Российской Федерации национальных проектов «Образование» и «Здравоохранения» (2020г.), где особо подчеркивается необходимость повышения качества организации просветительной, лечебно-профилактической и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста.

Все вышеперечисленное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «формирование основ здорового образа жизни младших школьников посредством использования современных форм сотрудничества семьи и школы в учебно-воспитательном процессе».

Объект исследования – основы здорового образа жизни младших школьников.

Предмет исследования – формирование основ здорового образа жизни младших школьников посредством использования современных форм сотрудничества семьи и школы в учебно-воспитательном процессе.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования различных форм сотрудничества семьи и школы по формированию здорового образа жизни у обучающихся начальных классов в учебно-воспитательном процессе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему формирования основ здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть особенности формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.
3. Рассмотреть формы сотрудничества семьи и школы в формировании основ здорового образа жизни у младших школьников.

4. Провести диагностику сотрудничества семьи и школы в формировании основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

5. Осуществить организацию деятельности по формированию основ здорового образа жизни младших школьников при сотрудничестве семьи и школы.

6. Выявить динамику развития сотрудничества семьи и школы в формировании основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования заключается в том, что если в учебно-воспитательный процесс младших школьников включить систематическую работу по взаимодействию семьи и школы, то это может оказать положительное влияние на уровень сформированности знаний основ ЗОЖ.

Методы теоретического исследования (анализ, изучение школьного опыта, обобщение, классификация) и эмпирического исследования (наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов эксперимента).

База исследования – обучающиеся 2 класса Муниципального общеобразовательного учреждения «Чудиновская средняя общеобразовательная школа» Октябрьского района.

Структура исследования. Работа состоит из введения, двух глав, включающих параграфы, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

1.1 Анализ проблемы формирования основ здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе

В последней четверти 20-го века человечество вошло в новый этап своего развития – этап построения постиндустриального общества, который является результатом длительной социально-экономической революции в современном мире. Россия, являющаяся частью мирового экономического пространства, переживает глобализацию экономики и создает инновационную экономику, которая выступает стратегическим направлением развития нашей страны [1].

Актуальность темы представленной работы обуславливается потребностями человека, государства и социума в целом в формировании у младших школьников культуры здоровья и безопасного образа жизни. Исследованием данного вопроса занимались представители различных наук (педагогике, медицине, философии, психологии): Н.М. Амосов, И.И. Брехман, С.М. Громбах, Д.Н. Давиденко, В.П. Петленко, В.И. Дубовский, В.А. Сухомлинский и многие другие. В современных условиях, особо актуальна задача по сохранению здоровья детей, формированию у них культуры безопасного и здорового образа жизни, что, в свою очередь, является значимой частью развития системы начального образования. Начиная с первой ступени обучения в начальной школе, важно воспитывать понимание необходимости заботы о здоровье и стремление к здоровому образу жизни как важному элементу общей культуры человека. Знания о здоровье, заложенные на младшей ступени обучения, укрепляются у человека на всю жизнь. Навыки здорового образа жизни, приобретенные в раннем возрасте, становятся основой жизнедеятельности человека и превращаются в привычку [3].

Новшества, происходящие в социально-экономическом мире в России и направленные на объединение в мировое образовательное пространство, требуют введения инноваций в сфере образовательных технологий и разработки нового подхода к процессу образования.

Модернизация системы образования направлена на построение системы образования в Российской Федерации, которая отвечает требованиям демократизации и гуманизации, обеспечивает доступность массового образования, ориентированного не только на формирование знаний и навыков, но и на формирование мировоззрения. Необходимой частью образования является обучение, воспитание и развитие младших школьников. Очень важно подобрать правильную мотивацию при формировании культуры здорового и безопасного образа жизни для детей начальной школы. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся на сегодняшний день является важнейшей задачей общеобразовательных школ [3].

Одним из важнейших прав ребёнка, закреплённых в главных документах нашего государства, является право на жизнь, охрану здоровья и медицинскую помощь [4].

Деятельность, направленная на защиту, укрепление и развитие здоровья подрастающего поколения, является одним из важных условий национальной безопасности и развития общества. Согласно требованиям нового стандарта, учебные заведения должны укреплять физическое и духовное здоровье младших школьников. Для достижения целей важно создавать условия, изучать способы поддержания своего здоровья, формировать поведение с упором на здоровый образ жизни. Основную роль в этом играет организация и управление внешкольными мероприятиями.

Педагог В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя» [10, С. 22 – 22]. Их познавательная

деятельность, сила знаний и духовная жизнь в целом зависят от здоровья и жизненной силы подрастающего поколения.

Создание культуры здорового и безопасного образа жизни для детей – это комплексный подход к формированию представлений об основах здорового образа жизни, на примере согласованного поведения взрослых. Поддержание и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценных компонентов, способствующих когнитивному и эмоциональному развитию ребёнка [5, 6].

Здоровье зависит от социального и духовного развития человека, от его или её образа жизни, а также от здоровой окружающей среды. Одним из главных способов решения этой проблемы является образование [12].

Большое количество детей приходят в школы из неблагополучных семей. У них возникают различные заболевания – это психоневрологические расстройства, нарушение двигательной способности и координации движений, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес. Они не принимают за особое внимание правильное питание, навыки в культуре поведения, основные понятия здорового образа жизни [11].

Младшие школьники должны сформулировать существенные определения об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, и их последствиях для здоровья и жизни человека, а также выработать осознанный и ответственный подход к личной безопасности.

Работа по созданию здорового и безопасного образа жизни ведётся в соответствии со стандартом третьего поколения, с учётом истинного состояния здоровья детей и факторов риска, которые выражают немаловажное влияние на здоровье младших школьников: неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия; грозящиеся школе факторы, которые повергают к ухудшению здоровья детей; комплекс знаний, установок, привычек, правил поведения, которые энергично формируются в младшем школьном возрасте; характер доступа

детей к своему здоровью значительно отличается от такового у взрослых из-за недостатка этапа [17].

Все мероприятия, направленные на создание культуры здорового и безопасного образа жизни, проводятся посредством занятий и внеклассных мероприятий. Основная часть работы направлена на обсуждение с младшими школьниками проблем, связанных с безопасностью жизни, упрочением собственного физического, морального и духовного здоровья, активным отдыхом

При выборе стратегии развития культуры здоровья в начальной школе важно учитывать психологические и психофизиологические особенности возраста, особенно детей, и, конечно же, опираться на зону реального развития [19].

В психолого-педагогических трудах не существует уникальной технологии по формированию здорового и безопасного образа жизни детей младшего школьного возраста. В связи с этим, подходить к воспитанию и обучению младших школьников, с целью решения вопросов формирования и укрепления их здоровья, необходимо комплексно.

Проанализировав специальную литературу, мы выяснили, что однозначного определения понятия здоровья нет, и представляется оно по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения.

На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает: «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений». В.П. Казначеев выражает смысл понятия о здоровье человека с позиции комплексного подхода. Он считает, что здоровье -это «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [1, 5].

Таким образом, в литературе сущность понятия «здоровье» представляется по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения. В обобщенном виде это понятие может характеризоваться как емкая система, заключающая в себе совокупность критериев, соотносимых с требованиями общей культуры человечества. Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. В определении этого понятия, необходимо учитывать: наследственность, функционирование организма и стиль жизни.

1.2 Особенности формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста

Школьники младших классов являются наиболее уязвимой и подверженной опасности к заболеваниям группой людей. Зачастую при поступлении в школу дети уже имеют хроническую патологию. Ссылаясь на данные Института физиологии РАО, школьная атмосфера имеет весомый вклад в здоровье ученика – 21% [1].

Задача современной начальной школы – сформировать ценности здорового образа жизни школьников в соответствии со Стандартом. Если внимательно изучить ФГОС НОО, то мы обнаружим ряд требований, среди которых заметно выделяется формирование у школьника установки на безопасный и здоровый образ жизни. В пункте 8 говорится о том, что необходимо укрепление физического и духовного здоровья школьника. Это значит, что учебное заведение не только не должно препятствовать развитию, но, и обязано поддерживать младших школьников в формировании здорового образа жизни [3].

Здоровый образ жизни – это соблюдение человеком определенных норм, правил и ограничений в современной жизни, которые способствуют сохранению здоровья, а также приспособлению организма к окружающей среде. К социальным признакам социального образа жизни принято относить нравственность, волевое начало, эстетичность и способность к самоограничению.

По определению всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [4]. Современная стратегия образования также определяет здоровье как основу физического и социального благополучия.

У младших школьников можно выделить некоторые предпосылки для устойчивого формирования здорового образа жизни:

- 1) активное формирование психических процессов;
- 2) навыки самообслуживания, волевые усилия для достижения задачи;
- 3) стремление сохранять и демонстрировать правильную осанку.

Психоэмоциональное здоровье сильно влияет на ментальные установки ребенка. Главные аспекты здорового образа жизни младших школьников:

- 1) эмоциональное состояние – умение справляться с личными эмоциями;
- 2) интеллектуальное самочувствие – умение узнавать, изучать и анализировать информацию;
- 3) духовное самочувствие – ставить определенные цели и стремиться к ним [34].

Зачастую школьники младших классов ошибочно понимают под «здоровьем» всего лишь «отсутствие болезни», а под «здоровым образом жизни» – «правильное питание». Поэтому ученики не всегда могут правильно защитить себя или уберечь от возможных болезней. Именно для

прояснения этого вопроса в начальных классах существует дисциплина «Физическая культура». Оказывается, четко отлаженное содержание предмета «Физическая культура» и повышенный объем двигательной активности способствуют повышению успеваемости младших школьников не только по предмету «Физическая культура», но и по общеобразовательным предметам [6].

Одним из важнейших элементов в формировании здорового образа жизни младших школьников служит физическая активность. Малая двигательная активность может привести к ряду заболеваний, чего следует избегать школьникам.

Эффективные современные технологии воспитательной работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников имеет разнообразие. Перечислим основные технологии:

1. Игра – это самый эффективный и интересный вид деятельности. Данная технология позволяет как можно дольше сохранить концентрацию и работоспособность ребенка.

2. Рисование – творческий и увлекательный вид деятельности, который включает в себя воображение и фантазию. Названная технология помогает ребенку расслабиться и сосредоточиться на своих чувствах.

3. Беседы (классные уроки) помогают школьникам раскрыться. Если ребенок замкнут, то это будет хорошей практикой для его успешной коммуникации в социуме. Дети научатся высказывать свою точку зрения и отстаивать свою позицию.

4. Творческие уроки. Дополнительные, внеурочные занятия, где школьники могут проявить свою креативную сторону: спеть, станцевать, поставить спектакль, устроить шоу. Такие занятия полезны, потому что помогают детям раскрыться и выразить свой творческий потенциал [6].

Кроме того, подвижные игры закрепляют навыки двигательной активности. Помогают школьникам соблюдать здоровый образ жизни. Желательно, чтобы подвижные игры проводились на улице. Так ребенок

сможет улучшить обмен веществ, поскольку будет на открытой территории дышать свежим воздухом.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40 % психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека [12]. Одним из важных факторов в развитии ЗОЖ младших школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие знания детей о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни, которые должны быть развиты в младшем школьном возрасте:

- знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни;
- активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении;
- сформированность привычек гигиенического поведения;
- стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, важность формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста неоспорима. Основы здорового образа жизни, такие как физическая активность, эмоциональное самочувствие и духовное развитие, играют ключевую роль в общем развитии ребенка. Современные технологии воспитания, такие как игры, рисование, беседы и творческие уроки, способствуют успешному формированию здорового образа жизни у школьников. Подвижные игры на свежем воздухе также имеют важное значение для улучшения обмена веществ и общего физического состояния детей.

1.3 Сотрудничество семьи и школы в формировании основ здорового образа жизни у младших школьников

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы младшие школьники повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Задачу формирования у школьников ценности здоровья, культуры здорового образа жизни можно выделить как наиболее распространенную и значимую в системе здоровьесберегающей деятельности школ России [4]. Для этого необходимо иметь представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Современная семья является одним из действующих в обществе институтов формирования личности, а общая эффективность воздействий определяется степенью сотрудничества и целенаправленностью ее взаимодействия с другими социальными институтами. Успешное решение задачи в приобщении младших школьников к здоровому образу жизни возможно только при объединенных усилиях в частности образовательного учреждения и семьи.

Пример собственного поведения родителей – самый мощный способ воздействия на ребенка. Как пишет А. С. Макаренко, «воспитательный процесс есть процесс, постоянно длящийся, и отдельные детали его разрешаются в общем тоне семьи, а общий тон нельзя придумать и искусственно поддерживать. Общий тон создается собственной жизнью и собственным поведением родителей» [6]

Эффективным направлением по формированию здорового стиля жизни младшего школьника является физическое воспитание. Его воздействие будет более целесообразным тогда, когда присутствует согласованное взаимодействие семьи и школы. Однако, из опыта педагогов

известно, что не все родители готовы к сотрудничеству, причин этому не мало: пассивность родителей, нежелание что-либо менять и меняться самим; следование сложившимся стереотипам воспитания и моделям, привнесенным из собственного детства; непонимание целей совместной деятельности со школой и своей роли в ней; ошибки педагогов, приводящие к внутренней враждебности и агрессивности родителей [3].

К сожалению, современные школьники, как и взрослые, не считают своё здоровье важнейшей жизненной ценностью. Важно, чтобы и взрослые, и дети владели знаниями о способах, средствах и факторов, укрепляющих здоровье, имели потребность применять эти знания в жизни, заботились о своём здоровье.

Процесс формирования знаний у младших школьников о здоровом образе жизни с взаимодействием семьи и школы осуществлялся с активным привлечением родителей, учителей начальных классов и медицинских работников к воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работе. С целью развития педагогических и гигиенических знаний младших школьников, педагогов и родителей была разработана здоровье берегающая программа по физической культуре с оздоровительным направлением. Основными составляющими этой программы являлись: личная и общественная гигиена, рациональное питание, оптимально организованный двигательный режим, включающий различные формы занятий физическими упражнениями в сочетании с закалывающими процедурами.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью [4].

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти

особенности, предлагаемая программа по физической культуре для обучающихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; [27].

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями младших школьников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности,

особенностей формирования познавательной и предметной активности младших школьников;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения младших школьников в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями [13, 27].

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на

три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью младших школьников знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5–6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 мин до 10–12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке

содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части [29].

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения младших школьников практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках, младшие школьники также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энергозатратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления [32].

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках

относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе – по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты – силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок [34].

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать младших школьников на

использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность младших школьников, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Одним из важнейших условий формирования здорового образа жизни младших школьников является личная гигиена, включающая в себя рационально организованный суточный режим, уход за телом, гигиена одежды. При обучении детей здоровому образу и формировании гигиенических знаний учителя начальных классов, медицинские работники и родители должны знать правила личной и общественной гигиены, основы организации рационального питания, принципы и методы применения физических упражнений и закаливания, способствующие формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

Особое значение для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста имеет рационально организованный режим, предусматривающий баланс разных видов деятельности младших школьников (учебной, игровой, трудовой) в течение дня. При рациональном планировании режима дня младшего школьника в условиях семьи и школы создаются благоприятные условия для укрепления физического и психического здоровья.

Рационально организованный двигательный режим, включающий различные формы физического воспитания (уроки физкультуры, утренняя гимнастика, физкультминутки, секционные и дополнительные занятия, подвижные игры и упражнения во время больших перемен, самостоятельные занятия, домашние задания по физическому воспитанию,

занятия в группах здоровья и общей физической подготовки) является эффективным средством для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста [9].

С целью формирования положительного отношения младших школьников к здоровому образу жизни в условиях начальной школы следует проводить беседы, диспуты, смотры-конкурсы, соревнования, физкультурные праздники, дни здоровья, показательные занятия с приглашением учителей начальных классов, родителей и медицинских работников. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни младших школьников предусматривает обязательное вовлечение родителей, учителей и медицинских работников в проведение воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы, их активное участие в планировании, проектировании здоровьесберегающей программы по физической культуре с оздоровительным направлением для обучающихся начальных классов.

С целью формирования знаний о здоровом образе жизни у детей и просвещения родителей, оказания методической помощи следует проводить беседы, лекции, групповые и индивидуальные консультации, инструктаж по составлению и проведению комплексов утренней гимнастики, физкультминуток и дыхательных упражнений, использованию закаливающих процедур в условиях семьи и школы. С этой целью во внеучебное время проводятся специальные беседы и лекции: «Двигательная активность и закаливание», «Учебная перегрузка и гиподинамия современных школьников», «Режим дня и работоспособность младших школьников», «Утренняя гимнастика и её оздоровительное значение». Это способствует повышению социальной активности родителей, педагогов и медицинских работников, способствовало формированию их знаний о здоровом образе жизни, о методах повышения

двигательной активности, устранения учебной перегрузки и гиподинамии [28].

Одной из эффективных форм взаимодействия семьи и школы в формировании педагогических и гигиенических знаний о здоровом образе жизни у младших школьников и их родителей является родительская конференция, проводимая во внеучебное время на базе начальной школы с участием разных специалистов (учителей, родителей, школьных врачей и психологов). Родительские конференции, посвященные проблемам формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, устранения учебной перегрузки и гиподинамии младших школьников, необходимо проводить в начале и конце учебного года на базах лучших школ, где хорошо организована воспитательно-образовательная и физкультурно-оздоровительная работа. Это позволяет наладить тесный контакт между семьей и начальной школой и дает возможность активно привлечь педагогов, родителей, медицинских работников к организации и проведению совместной физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни младших школьников.

Эффективными формами взаимодействия педагогов и родителей в организации совместной работы по формированию здорового образа жизни младших школьников являлись: родительские собрания; дни открытых дверей; встречи с классными руководителями, учителями начальных классов, школьными врачами и психологами; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (соревнования по видам спорта, спартакиады, смотры-конкурсы, школьные олимпиады с участием родителей и детей); открытые учебные и тренировочные занятия, где родителям предоставляется возможность присутствовать и ознакомиться с достижениями своих детей. Это развивает интерес родителей к физкультурно-оздоровительной работе, повышает их

активность, способствует формированию положительной мотивации родителей и детей к здоровому образу жизни [32].

Эффективность воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в условиях семьи и школы, значительно повышается при комплексном подходе к использованию средств физической культуры и спорта в сочетании с закаливающими процедурами и при индивидуализации и дифференциации выполняемых заданий с учетом возраста, уровня физической и функциональной подготовленности.

Принцип постепенного повышения трудностей выполняемых заданий предусматривает необходимость построения воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками с учетом их возраста, индивидуальных особенностей и уровня физического развития, состояния здоровья. Процесс обучения навыкам здорового образа жизни и применения различных средств физической культуры и форм физкультурных занятий, направленных на формирование здорового образа жизни младших школьников следует организовать с постепенным усложнением учебного материала и повышением требований, предъявляемых к ним.

Индивидуально-дифференцированный подход в системе физического воспитания и формировании здорового образа жизни младших школьников предусматривает применение доступных средств физической культуры, нагрузок и адекватных методов обучения, соответствующих возрасту и уровню подготовленности обучающихся начальных классов. Объем, темп и интенсивность выполняемых упражнений для младших школьников увеличивались постепенно от занятия к занятию. Для физически ослабленных и часто болеющих детей применяются более легкие упражнения, и в большей мере осуществляется индивидуальный подход в выборе средств физической культуры, форм занятий и закаливания.

Выводы по первой главе

Таким образом, эффективность формирования навыков здорового образа жизни и развития педагогических и гигиенических знаний у детей младшего школьного возраста значительно повышается при активном взаимодействии семьи и школы в организации и проведении воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы. Совместная работа педагогов, родителей и медицинских работников должна быть направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий, обеспечивающих младшему школьнику развитие двигательных и интеллектуальных способностей, сохранение и укрепление.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПРИ СОТРУДНИЧЕСТВЕ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

2.1 Диагностика уровня взаимодействия сотрудничества семьи и школы в формировании основ здорового образа жизни, детей младшего школьного возраста

В первой главе мы изучили психолого-педагогическую литературу, проанализировали особенные черты формирования здорового образа жизни младших школьников. А также нами были рассмотрены педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в условиях школы, а именно: организованность сотрудничества школы с социальными партнерами по формированию основ здорового образа жизни и созданию предметно-развивающей среды образовательной организации в соответствии с ФГОС НОО.

Исследование проводилось во втором классе Муниципального общеобразовательного учреждения «Чудиновская средняя общеобразовательная школа» Октябрьского района, в котором приняли участие обучающиеся, в количестве 10 человек.

На констатирующем этапе эксперимента были использованы некоторые методики.

Методика «Знания о здоровье младших школьников» (Н.С.Гаркуша).

Цель: предназначена для изучения уровня осведомленности младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни.

Критерии оценивания в баллах и инструкция приведены в Приложении 1.

Вторая методика «Гармоничность образа жизни младших школьников» (Н. С. Гаркуша) была проведена с целью выявления у тестируемого, понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Критерии оценивания в баллах и инструкция приведены в Приложении 2.

Третья методика «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша) была проведена с целью определения уровня владения у обучающихся культурными нормами в сфере здоровья.

Критерии оценивания в баллах и инструкция приведены в Приложении 3.

Таблица 1 Уровни сформированности культуры здоровья у младших школьников

№ п/п	Шифр ребенка	Методика «Гармоничность образа жизни младших школьников» / уровень	Методика «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья» / уровень	Методика «Знания о здоровье младших школьников» / уровень
1	Ребенок 1	средний	средний	средний
2	Ребенок 2	средний	высокий	средний
3	Ребенок 3	средний	средний	средний
4	Ребенок 4	низкий	низкий	средний
5	Ребенок 5	высокий	средний	высокий
6	Ребенок 6	средний	высокий	высокий
7	Ребенок 7	высокий	высокий	высокий
8	Ребенок 8	средний	средний	высокий
9	Ребенок 9	средний	средний	высокий
10	Ребенок 10	средний	средний	средний

Итоги констатирующего этапа по методике «Гармоничность образа жизни младших школьников» представлены на рисунке 1.

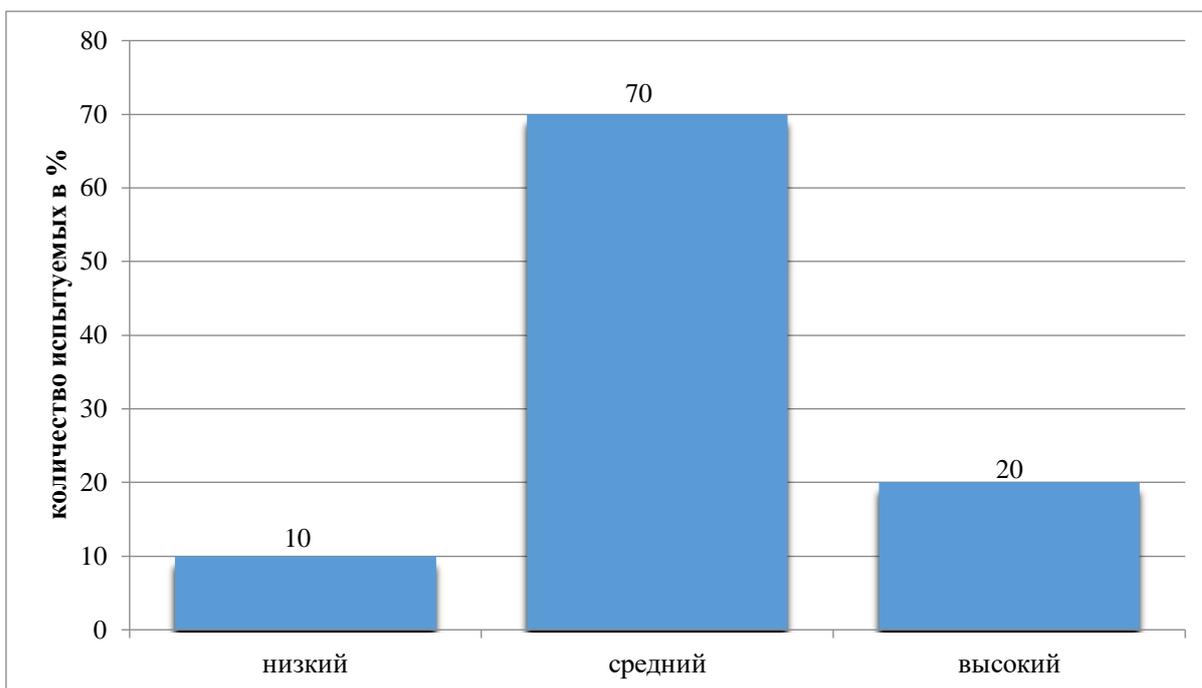


Рисунок 1 – Результаты на констатирующем этапе по методике «Гармоничность образа жизни младших школьников»

Исходя из исходных сведений заметно, что у 70 % обучающихся средний уровень, представление ценности и значимости здоровья, ведение здорового образа жизни, 20 % у обучающихся высокий уровень и 10 % обучающихся низкий уровень.

Итоги констатирующего этапа по методике «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья» представлены на рисунке 2.

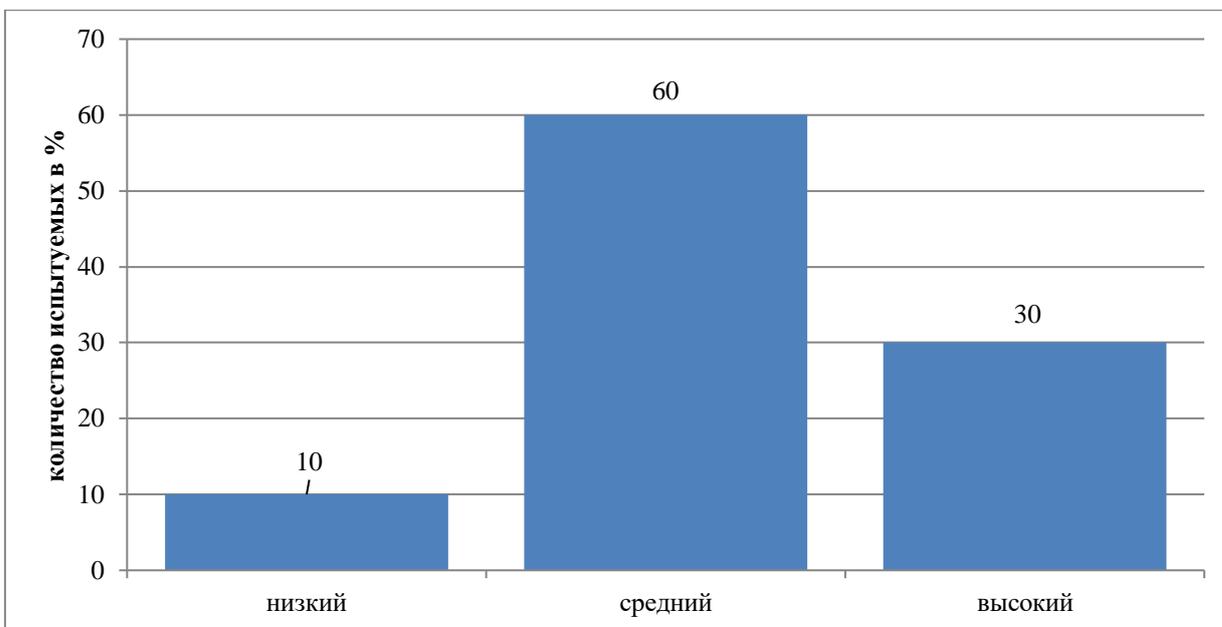


Рисунок 2 – Итоги констатирующего этапа по методике «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья»

Исходя из исходных сведений заметно, что обучающиеся имеют 60% средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, 30% у обучающихся высокий уровень и 10 % у обучающихся низкий уровень.

Итоги констатирующего этапа по методике «Знания о здоровье младших школьников» представлены на рисунке 3.

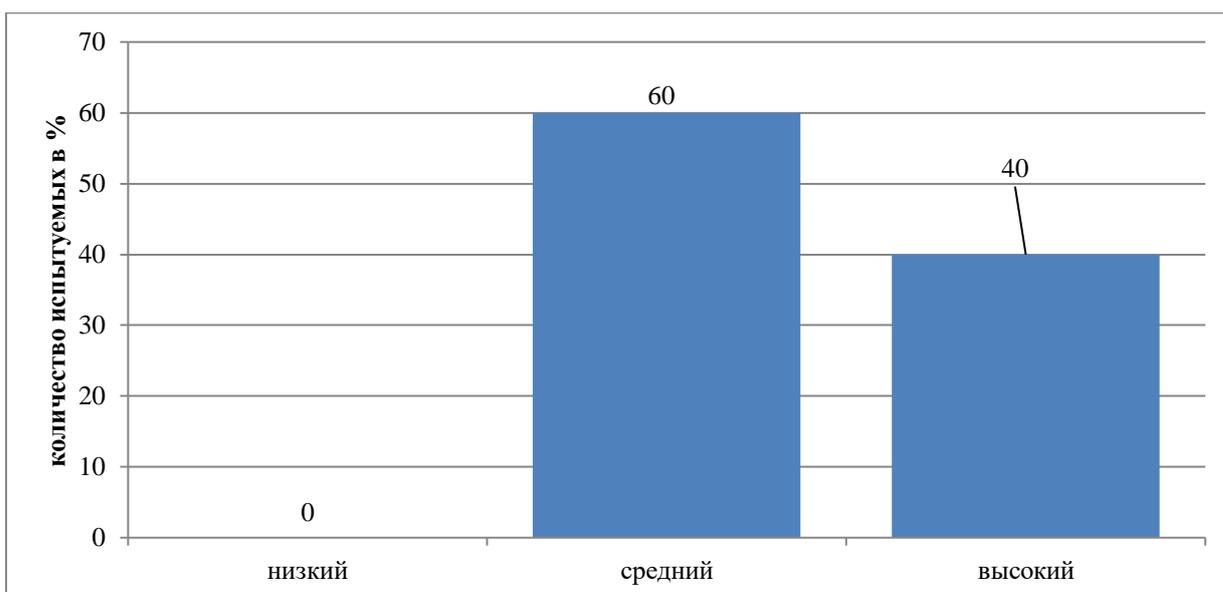


Рисунок 3 – Итоги констатирующего этапа по методике «Знания о здоровье младших школьников»

Исходя из исходных сведений заметно, что обучающиеся имеют 60 % средний уровень знаний о здоровье, 40 % у обучающихся высокий уровень и 0 % у обучающихся низкий уровень.

Вследствие проведенной диагностики мы пришли к заключению, что уровень здорового образа жизни младшего школьного возраста недостаточно развит у обучающихся 2-го класса. Большая часть преподавателей признают, что методическая литература по здоровому образу жизни недостаточно прочитывается преподавателями и используется на уроках по формированию здорового образа жизни младших школьников, преподаватели готовы заняться ее изучением.

По результатам проведенного исследования мы пришли к выводу, что необходимо разработать проект внеурочной деятельности по формированию ЗОЖ при сотрудничестве семьи и школы.

2.2 Организация деятельности по формированию основ здорового образа жизни младших школьников при сотрудничестве семьи и школы

По данным Минобрнауки России, приведенных в Государственном докладе о положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации в 2023г, остается высокой количество граждан, которые лишены родительских прав или ограничены в родительских правах. Так, в 2019 году ограничены в родительских правах 7 645 граждан, лишены родительских прав – 72 012 граждан; в 2020 году ограничены в родительских правах 7 857 граждан, лишены родительских прав – 64 584 граждан; в 2023 году ограничены в родительских правах 8 451 граждан, лишены родительских прав – 58 791 граждан. Таким образом, количество граждан, ограниченных в родительских правах за 3 года увеличилось на 10%.

Эти данные свидетельствуют о несвоевременном выявлении семейного и детского неблагополучия, отсутствии комплексной

профилактической работы с семьей на ранней стадии кризиса, в том числе и на ступени начального общего образования.

Анализ ситуации в регионах подтверждает кризис института семьи в современном российском обществе, основной причиной которого является растущая тенденция самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка. Поэтому основной задачей современной школы является повышение компетентности родителей в вопросах воспитания подрастающего поколения. Большое внимание необходимо уделять взаимодействию школы, семьи и общества. Но это невозможно без изменения системы воспитания и обучения детей. Забота о сохранении здоровья учащихся – важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива, родителей и самого ребенка. Немаловажную роль в этом процессе играет начальная школа. Практика работы показывает, что проблема установления сотрудничества семьи и школы возникает уже в 1 классе, когда обнаруживается, что многие родители не осознают того, что в их семье произошли серьезные перемены, что должен измениться характер их взаимоотношений с ребенком. В младшем школьном возрасте продолжается социально-личностное развитие ребенка, которое подразумевает физическое, духовное, нравственное воспитание личности. А началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь. Только тогда, когда семья выступает как субъект образовательно-воспитательного процесса, как равный партнер в работе школы можно достигнуть эффективных результатов по сохранению и укреплению здоровья детей. Воспитательные функции семьи и

образовательного учреждения различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в образовательном учреждении не создано сообщество «дети – родители – педагоги».

В реальной педагогической практике многие специалисты образовательных учреждений не располагают эффективными средствами, методами и формами работы с родителями по формированию здорового образа жизни. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и реализация модели социально-педагогического взаимодействия образовательного учреждения с семьей по формированию здоровьесберегающего поведения детей и родителей.

Цель проекта: создание условий для организации эффективного социально-педагогического взаимодействия образовательного учреждения с семьей по формированию навыков здорового образа жизни младших школьников.

Задачи проекта:

- привлечь внимание родителей к проблеме здоровьесбережения;
- расширить знания родителей о психофизиологических особенностях детей младшего школьного возраста;
- способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка ценностных ориентиров здорового образа жизни.
- повысить компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей и собственного здоровья;
- обучить родителей эффективным формам и методам формирования навыков здорового образа жизни;

Приоритетным является формирование у родителей установки на самостоятельную творческую педагогическую деятельность на основе внедрения активных форм, специальных технологий и методик психолого-

педагогического просвещения на основе единых принципов: сотрудничества, гуманности, доверия, объективности, достоверности, доступности, открытости, системности, последовательности, индивидуализации, добровольности.

Участники проекта являлись: родители младших школьников, дети младшего школьного возраста, педагогический коллектив, медицинский персонал, социальные партнеры.

Условия реализации проекта

Установление партнерских отношений с семьей, создание атмосферы взаимоподдержки и общности интересов.

Создание системы просветительской деятельности с родителями и семьями учащихся.

Насыщение проекта различными формами совместной деятельности учащихся, родителей, педагогов.

Уважительное общение педагогов с родителями с учетом их культурной, религиозной и национальной принадлежности.

Обеспечение прав родителей на участие в управлении ОУ.

Активное включение в работу с семьей администрации школы, педагога-психолога, социального педагога, учителей-предметников, медицинского персонала.

Планируемые результаты.

- осознание родителями и детьми ценности здоровья для собственной жизни;

- увеличение знаний родителей о психофизиологических особенностях детей младшего школьного возраста, о здоровых жизненных навыках и выработка форм безопасного поведения;

- повышения двигательной активности учащихся и родителей, повышения интереса к спортивным мероприятиям, спорту;

- апробирование новых форм и методов работы социального педагога с родителями по формированию ЗОЖ.

- сохранение и укрепление здоровья учащихся и осознания важности ведения здорового образа жизни;

Этапы реализации проекта.

Первый этап – организационно-подготовительный.

На этом этапе изучается психолого-педагогическая литература, нормативные документы. Формируется тема проекта, определяется проблема, проводится входная диагностика, строится теоретическая модель. Готовится материальная и методическая база. Разрабатывается система социально-педагогического взаимодействия образовательного учреждения с семьей по формированию навыков здорового образа жизни младших школьников, структура, план, программа действий. Подбираются формы и методы для реализации проекта.

Второй этап – основной.

На данном этапе осуществляется реализация проекта по организации социально-педагогического взаимодействия образовательного учреждения с семьей ребенка младшего школьного возраста. Работа с родителями педагогов и специалистов по направлениям. Взаимодействие участников проекта.

Третий этап, заключительный – рефлексия.

Мониторинг, подведение итогов, анализ результатов, эффективности реализации проекта, планирование на следующий год с учетом рекомендаций, выработанных в результате анализа.

Срок реализации проекта: 2023–2024 учебный год.

Система работы включает в себя взаимодействие образовательного учреждения и семьи которое должно носить системный характер.

Система такого взаимодействия складывается из различных форм и методов работы.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- тематические родительские собрания;
- праздники семьи и класса;

- спортивные состязания;
- дни открытых дверей в ОУ;
- выставки семейного творчества;
- индивидуальные и групповые консультации для детей и родителей;
- тематические беседы;

Основными направлениями реализации проекта являются:

1. Социально-педагогическая диагностика.

Микроисследование социально-гигиенических условий жизни и воспитания, обучающихся 2-го класса. В качестве основных параметров микроисследования выделяются:

1. Состав семьи.
2. Образование членов семьи и их основное место работы.
3. Психологический микроклимат семьи:
 - 3.1 Отношения между взрослыми членами семьи
 - 3.2 Отношение к ребенку
 - 3.3 Наличие или отсутствие вредных привычек.
4. Жилищно-бытовые условия и материальная обеспеченность семьи.
5. Санитарно-гигиенические условия содержания жилого помещения, предметов ухода и одежды ребенка.

Изучение семьи включает в себя изучение образа жизни семей; выявление особенностей семейного воспитания; выявление положения детей в системе семейных отношений; отношение родителей к проблеме здоровьесбережения.

В качестве основных методов используются: наблюдение, изучение документации, тесты, анкетирование.

2. Валеологическое просвещение родителей.

Задачи:

- познакомить родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психофизиологических особенностей развития;

- привлекать родителей к участию в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
- проводить целенаправленную санпросвет работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д.;
- познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- обучить родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.);
- познакомить с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в образовательном учреждении.

Для реализации этих задач широко используются следующие формы и методы работы:

- информация в родительских уголках;
- консультации;
- беседы;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- «дни открытых дверей» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в спортивном зале и на стадионе;
- совместные физкультурные досуги и праздники и т. д.

Также особое значение в пропаганде здорового образа жизни придается наглядным средствам, которые познакомят родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания здоровых детей, преодолеют их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, окажут семье практическую помощь.

Организация совместного досуга школы и семьи.

Досуговое направление в работе с родителями является самым привлекательным, востребованным, полезным, но и самым трудным в организации. Это объясняется тем, что любое совместное мероприятие позволяет родителям: увидеть изнутри проблемы своего ребенка, трудности во взаимоотношениях; апробировать разные подходы; посмотреть, как это делают другие, то есть приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с родительской общественностью в целом. Досуговые мероприятия вносят существенный вклад в обогащение содержания и структуры свободного времени, развивают общую культуру личности. Способствуют укреплению семейных связей, улучшению социально-психологического климата, оказывают позитивное влияние на индивидуальность, препятствуют развитию вредных и опасных привычек и склонностей, как у детей, так и у взрослых. Потенциал досуговых мероприятий демонстрирует широкие просветительские, познавательные, коммуникативные, воспитательные, творческие, эмоциональные и физические возможности. Предоставляет условия для личностного самовыражения, самореализации, свободы общения, личностной социализации.

Задачи:

- создавать условия для духовного общения и совместного взаимодействия детей и родителей;
- создавать условия для реализации индивидуальных способностей, коммуникативной деятельности и социализации;
- создавать условия для формирования положительных жизненных ценностей и социально-значимых норм;
- создавать условия для раскрытия творческого потенциала семьи.

Используются следующие формы и методы:

- праздники;
- развлечения;

- встречи с интересными людьми,
- спортивные досуги;
- совместные проекты «Моя семья»;
- совместные походы;
- экскурсии.

Сценарии праздников и развлечений разрабатываются совместно с родителями.

4. Профилактика семейного неблагополучия.

Задачи:

Выявление семей «группы риска», находящихся в трудной жизненной ситуации.

Координация деятельности всех социальных служб района и правоохранительных органов по предупредительно-профилактической работе с семьями.

Защита прав и интересов ребенка

Для реализации этих задач широко используются следующие формы и методы работы:

- патронаж семей;
- индивидуальные консультации;
- беседы;
- работа родительского комитета;
- заседания психолого-медико-педагогического консилиума школы.

План мероприятий по реализации проекта представлен в приложении 4.

Таким образом, сотрудничество семьи и школы является ключевым фактором при формировании здорового образа жизни младших школьников. Основными задачами является привлечение внимания родителей к проблеме здоровьесбережения, расширение их знаний о психофизиологических особенностях детей, а также поддержка родителей в осознании ответственности за формирование у ребенка ценностей

здорового образа жизни. Важно обучить родителей эффективным формам и методам формирования навыков здорового образа жизни, чтобы они могли активно участвовать в воспитании и развитии своих детей. При этом, необходимо придерживаться принципов сотрудничества, гуманности, доверия и индивидуализации, чтобы достичь наилучших результатов. Эффективное взаимодействие между школой, семьей и обществом сегодня является необходимым условием для сохранения здоровья и благополучия детей.

2.3 Динамика развития сотрудничества семьи и школы в формировании основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста

После реализации педагогического проекта на тему: «Формирование культуры здорового образа жизни через совместную работу семьи и школы» мы вновь провели диагностику сформированности культуры здоровья у младших школьников по тем же методикам, что и в начале исследования. Полученные результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровни сформированности культуры здоровья у младших школьников обобщающий результат

№ п/п	Шифр ребенка	Методика «Гармоничность образа жизни младших школьников» / уровень	Методика «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья» / уровень	Методика «Знания о здоровье младших школьников»/ уровень
1	Ребенок 1	средний	средний	средний
2	Ребенок 2	средний	высокий	средний
3	Ребенок 3	средний	средний	средний
4	Ребенок 4	высокий	средний	высокий
5	Ребенок 5	высокий	средний	высокий
6	Ребенок 6	средний	высокий	высокий
7	Ребенок 7	высокий	высокий	высокий
8	Ребенок 8	средний	средний	высокий
9	Ребенок 9	средний	средний	высокий
10	Ребенок 10	средний	средний	средний

Итоги и сравнение констатирующего и контрольного этапов по методике «Гармоничность образа жизни младших школьников» представлены на рисунке 4.

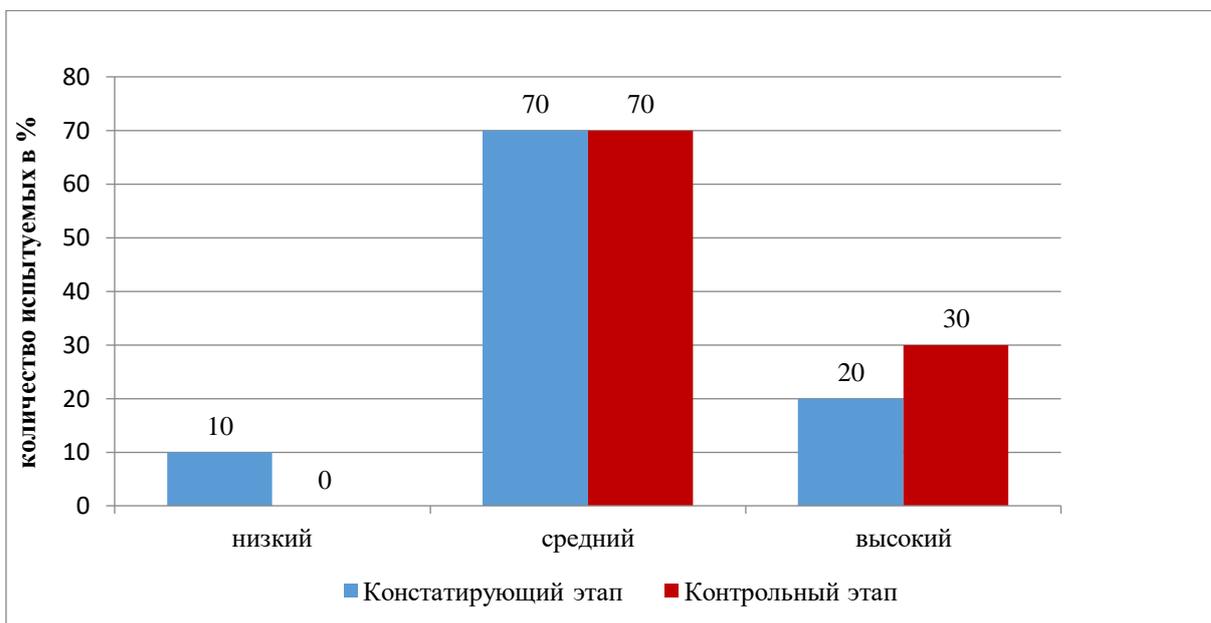


Рисунок 4 – Итоги и сравнение констатирующего и контрольного этапов по методике «Гармоничность образа жизни младших школьников»

Исходя из исходных сведений заметно, что у 70 % обучающихся средний уровень, представление ценности и значимости здоровья, ведение здорового образа жизни, 30 % у обучающихся высокий уровень и 0 % обучающихся низкий уровень.

Таким образом, по методике «Гармоничность образа жизни младших школьников» мы видим, что у детей после проведения проекта улучшились результаты.

Итоги и сравнение констатирующего и контрольного этапов по методике «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья» представлены на рисунке 5.

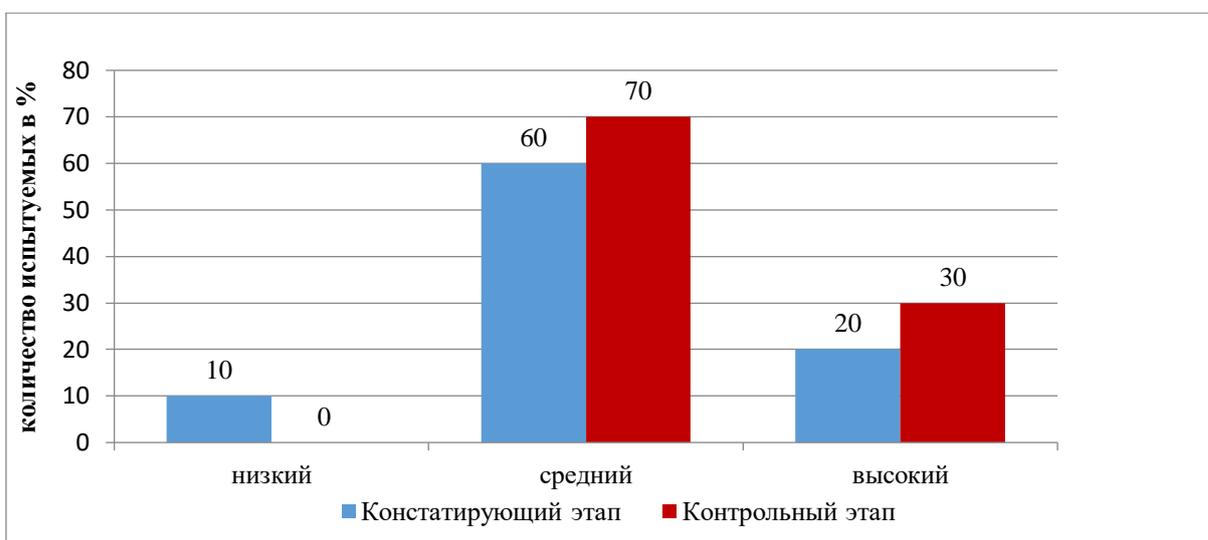


Рисунок 5 – Итоги и сравнение констатирующего и контрольного этапов «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья»

Исходя из исходных сведений заметно, что обучающиеся имеют 70% средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, 30% у обучающихся высокий уровень и 0 % у обучающихся низкий уровень.

Таким образом, по методике «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья» мы видим, что у детей после проведения проекта улучшились результаты.

Итоги и сравнение констатирующего и контрольного этапов «Знания о здоровье младших школьников» представлены на рисунке 6.

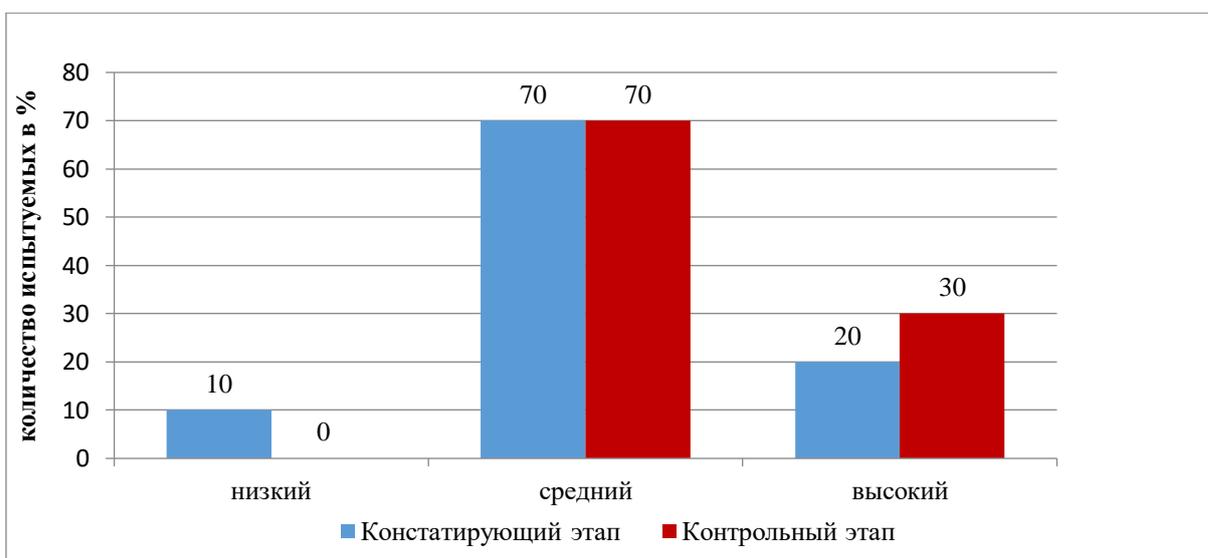


Рисунок 6 – Итоги и сравнение констатирующего и контрольного этапов «Знания о здоровье младших школьников»

Исходя из исходных сведений заметно, что обучающиеся имеют 40 % средний уровень знаний о здоровье, 60 % у обучающихся высокий уровень и 0 % у обучающихся низкий уровень.

Таким образом, по методике «Знания о здоровье младших школьников» мы видим, что у детей после проведения проекта улучшились результаты.

После реализации проекта мы видим, что у детей изменились результаты о формировании основ здорового образа жизни, а, значит, разработанный проект является эффективным и может быть использован в работе с детьми начальных классов.

Выводы по второй главе

Исследование проводилось в 2 классе Муниципального общеобразовательного учреждения «Чудиновская средняя общеобразовательная школа», в котором приняли участие обучающиеся в количестве 10 человек.

На начальном этапе изучения был проведен констатирующий этап эксперимента.

Исходя из исходных сведений заметно, что у обучающихся значительно преобладает средний уровень, представление ценности и значимости здоровья, ведение здорового образа жизни, 20% у обучающихся высокий уровень и 10 % у обучающихся низкий уровень.

По результатам проведенного исследования мы пришли к выводу, что необходимо разработать проект внеурочной деятельности по формированию ЗОЖ при сотрудничестве семьи и школы.

Цель проекта: создание условий для организации эффективного социально-педагогического взаимодействия образовательного учреждения с семьей по формированию навыков здорового образа жизни младших школьников.

После реализации педагогического проекта на тему: «Формирование культуры здорового образа жизни через совместную работу семьи и школы» мы вновь провели диагностику сформированности культуры здоровья у младших школьников по тем же методикам, что и в начале исследования.

После реализации проекта мы видим, что у детей изменились результаты о формировании основ здорового образа жизни, а, значит, разработанный проект является эффективным и может быть использован в работе с детьми начальных классов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность темы представленной работы обуславливается потребностями человека, государства и социума в целом в формировании у младших школьников культуры здоровья и безопасного образа жизни. Исследованием данного вопроса занимались представители различных наук (педагогике, медицине, философии, психологии): Н.М. Амосов, И.И. Брехман, С.М. Громбах, Д.Н. Давиденко, В.П. Петленко, В.И. Дубовский, В.А. Сухомлинский и многие другие.

Младшие школьники должны сформулировать существенные определения об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, и их последствиях для здоровья и жизни человека, а также выработать осознанный и ответственный подход к личной безопасности.

Школьники младших классов являются наиболее уязвимой и подверженной опасности к заболеваниям группой людей. Зачастую при поступлении в школу дети уже имеют хроническую патологию. Ссылаясь на данные Института физиологии РАО, школьная атмосфера имеет весомый вклад в здоровье ученика – 21%.

Задача современной начальной школы – сформировать ценности здорового образа жизни школьников в соответствии со Стандартом. Если внимательно изучить ФГОС НОО, то мы обнаружим ряд требований, среди которых заметно выделяется формирование у школьника установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это соблюдение человеком определенных норм, правил и ограничений в современной жизни, которые способствуют сохранению здоровья, а также приспособлению организма к окружающей среде. К социальным признакам социального образа жизни принято относить нравственность, волевое начало, эстетичность и способность к самоограничению.

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы младшие школьники повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Задачу формирования у школьников ценности здоровья, культуры здорового образа жизни можно выделить как наиболее распространенную и значимую в системе здоровьесберегающей деятельности школ России. Для этого необходимо иметь представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Исследование проводилось во 2 классе Муниципального общеобразовательного учреждения «Чудиновская средняя общеобразовательная школа», в котором приняли участие обучающиеся, в количестве 10 человек.

На начальном этапе изучения был проведен констатирующий этап эксперимента.

Цель: выявить и сформировать уровень основ здорового образа жизни младших школьников.

На констатирующем этапе эксперимента с целью осуществления, были использованы некоторые методики: методика «Знания о здоровье младших школьников» (Н. С. Гаркуша), методика «Гармоничность образа жизни младших школьников» (Н. С. Гаркуша), методика «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша).

Итоги констатирующего этапа по методике «Гармоничность образа жизни младших школьников». Исходя из исходных сведений заметно, что у 70 % обучающихся средний уровень, представление ценности и значимости здоровья, ведение здорового образа жизни, 20 % у обучающихся высокий уровень и 10 % у обучающихся низкий уровень.

Итоги констатирующего этапа по методике «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья». Исходя из исходных сведений заметно, что обучающиеся имеют 60% средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, 30% у обучающихся высокий уровень и 10 % у обучающихся низкий уровень.

Итоги констатирующего этапа по методике «Знания о здоровье младших школьников». Исходя из исходных сведений заметно, что обучающиеся имеют 60 % средний уровень знаний о здоровье, 40 % у обучающихся высокий уровень и 0 % у обучающихся низкий уровень.

По результатам проведенного исследования мы пришли к выводу, что необходимо разработать проект внеурочной деятельности по формированию ЗОЖ при сотрудничестве семьи и школы.

Цель проекта: создание условий для организации эффективного социально-педагогического взаимодействия образовательного учреждения с семьей по формированию навыков здорового образа жизни младших школьников.

После реализации педагогического проекта на тему: «Формирование культуры здорового образа жизни через совместную работу семьи и школы» мы вновь провели диагностику сформированности культуры здоровья у младших школьников по тем же методикам, что и в начале исследования.

Итоги контрольного этапа по методике «Гармоничность образа жизни младших школьников». Исходя из исходных сведений заметно, что у 70 % обучающихся средний уровень, представление ценности и значимости здоровья, ведение здорового образа жизни, 30 % у обучающихся высокий уровень и 0 % у обучающихся низкий уровень.

Итоги контрольного этапа по методике «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья». Исходя из исходных сведений заметно, что обучающиеся имеют 70% средний

уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, 30% у обучающихся высокий уровень и 0 % у обучающихся низкий уровень.

Итоги контрольного этапа по методике «Знания о здоровье младших школьников». Исходя из исходных сведений заметно, что обучающиеся имеют 50 % средний уровень знаний о здоровье, 50 % у обучающихся высокий уровень и 0 % у обучающихся низкий уровень.

После реализации проекта мы видим, что у детей изменились результаты о формировании основ здорового образа жизни, а, значит, разработанный проект является эффективным и может быть использован в работе с детьми начальных классов. Таким образом, если в учебно-воспитательный процесс включать систематическую работу по взаимодействию семьи и школы, то это оказывает положительное влияние на формирование ЗОЖ младших школьников. Таким образом, заявленная нами гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андрианова, Е.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников // Матрица научного познания. – 2023. – № 1.– С. 300-303.
2. Анохина, О. Е. Активизация познавательной деятельности при изучении нового материала на уроках окружающего мира / О. Е. Анохина // Начальная школа. – 2022. – № 12. – С. 53-55. – ISSN 0027-7371.
3. Аркатова, Е.В. Формирование здорового образа жизни – главное условие в процессе формирования личности младшего школьника // Научный альманах. – 2023. – № 1. – С. 46-48.
4. Артюхова, И.С. Формирование у младших школьников навыков здорового и безопасного образа жизни // Начальное образование. – 2023. – № 1. – С. 13-18.
5. Балтин Е.П. Управление формированием у младших школьников культуры безопасного образа жизни в процессе образования Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты: сборник статей IX Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 июня 2021 года. Пенза // Наука и Просвещение. – 2021. – С. 52-54.
6. Банник Н.В., Волкова В.Д. Формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. – 2022. – № 11 (65). – С. 14-18.
7. Белоусова, Г. В. Использование активных методов обучения на уроке физической культуры / Г. В. Белоусова // Начальная школа. – 2020. – № 7. – С. 39–43. – ISSN 0027-7371
8. Валяльщиков С.М. Воспитание культуры безопасного образа жизни у учащихся // Оренбург: Типография «Экспресс-печать». – 2021. – С. 68-72.

9. Винокурова Н.К. Развитие творческих способностей учащихся. // Москва: – Педагогический поиск. – 2021. – 144 с.
10. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – Санкт-Петербург. – 2005. – С. 22 – 22.
11. Гаттарова Л.Х. Формирование здорового образа жизни учащихся в системе школьного образования // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. – 2021. – № S2-1 (31). – С. 125-127.
12. Григорьева А.С. Здоровый образ жизни как основа безопасного образа жизни, их структурные компоненты // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы симпозиума XVI (ХБУШ) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, Кемерово, 01-30 апреля 2021 года / Науч. ред. Н.В. Минникаева. Том Выпуск 22 Кемерово: Кемеровский государственный университет. – 2021. – С. 110-112.
13. Данилюк А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – Москва. – 2023. – 256 с.
14. Дьяченко, О.М. Проблема развития способностей: до и после Л.С. Выготского / О.М. Дьяченко // Вопросы психологии. – Москва: Просвещение. – 2022. – 345 с.
15. Жукова А.И. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами проектной деятельности учащихся начальной школы // Вестник науки. – 2023. – № 10 (67). – С. 194-200.
16. Загвязинский, В.И. Педагогическое творчество учителя / В.И. Загвязинский. - Москва.: Просвещение, – 2021. – 253 с.
17. Камбаров А.Э. Формирование здорового образа жизни у учащейся молодежи – основа благополучия в обществе // EuropeanScience. – 2020. – № 3 (52). – С. 80-82.

18. Карпова Е.П. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни обучающихся в образовательном учреждении // Аграрное образование в условиях модернизации и инновационного развития АПК России: материалы II Всероссийской (национальной) научно-методической конференции, посвященной 90-летию Бурятской ГСХА, Улан-Удэ, 22 апреля 2021 года. Улан-Удэ: Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова. – 2021. – С. 141-144.

19. Карташова Е.С., Поклад Н.И., Прохоров Д.С., Терентьева Т.А., Тропец Ю.Ю. Сохранение и укрепление здоровья, формирования здорового образа жизни у обучающихся // Вестник научных конференций. – 2021. – № 12-4 (76). – С. 128-129.

20. Карякина П.М. Основы формирования здорового и безопасного образа жизни // Грани педагогики безопасности: Материалы седьмой Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 23 ноября 2019 года / Редактор В.В. Гафнер. Екатеринбург: [б.и.], 2023. С. 86-90.

21. Кожурова А.А., Халикова В.О. Формирование основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80-3. – С. 114-117.

22. Косинова Я.А. Формирование основ здорового образа жизни младшего школьника // Молодой ученый. 2023. № 16 (463). С. 327-329.

23. Кудряшова С.К. Формирование у обучающихся здорового образа жизни // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78-2. – С. 136-139.

24. Лялина, Л.А. Народные игры в детском саду: методические рекомендации / Л.А. Лялина. – Москва: ТЦ Сфера, – 2020. – 96 с.

25. Миронов, Анатолий Владимирович. Технологии изучения курса «Окружающий мир» в начальной школе : (образоват. технологии

овладения мл. шк. основами естествознания и обществознания) : учеб. пособие / А. В. Миронов. – Ростов на Дону: Феникс, – 2023. – 510 с.– Библиогр. в конце гл. – Прил.: с. 477–510. – ISBN 978- 5-222-20238-8.

26. Оганнисян Д. А. Психолого-педагогические условия формирования здорового и безопасного образа жизни детей младшего школьного возраста // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11. – № 2. – С. 145-150.

27. Панфилов К.Ю., Делуц Л.А., Фролова Л.А. Формирование у обучающихся здорового образа жизни // Наука и Образование. – 2021. – Т. 4. – № 4. – С 24-30.

28. Приходченков А.М. Формирование основ здорового образа жизни на уроках физической культуры // Наука и образование. – 2023. – № 11-1(73). – С. 189-192.

29. Прокопенко Г.И., Божко А.П. Формирование у младших школьников умений и навыков ведения здорового образа жизни // Актуальные исследования. – 2023. – № 3-2 (133). – С. 79-81.

30. Трифонова А.К. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Психология и педагогика в контексте междисциплинарных исследований: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Уфа, 28 февраля 2022 года. Стерлитамак: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований». – 2022. – С. 110-117.

31. Чернова А.Д. Формирование основ здорового образа жизни через психолого-педагогическую деятельность // Психология и педагогика: методологические и методические проблемы и пути их решения: сборник статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 15 апреля 2021 года. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», – 2021. – С. 143-144.

32. Шаврыгина О.С. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся как педагогическая проблема // Образование и личность: методологические и прикладные основания: сборник статей к III Международному научно-практическому форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности», Оренбург, 18-20 марта 2021 года / Министерство просвещения Российской Федерации; Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области; ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» (Институт физической культуры и спорта); Актюбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова. Оренбург: Типография «Экспресс-печать». – 2023. – С. 390-394.

33. Шадриков, В.Д. О содержании понятий «способности» и «одаренность» В.Д. Шадриков // Психологический журнал. – 1985. – №5 – С. 38-46.

34. Швайгерт А.А. Формирование навыков здорового образа жизни младших школьников через уроки и внеурочную деятельность // Вестник научных конференций. – 2022. – № 3-3 (79). – С. 138-140.

35. Щербатова Я.О. Роль здоровьесберегающих технологий в воспитании ценности здорового образа жизни у младших школьников // Воспитание в современных условиях: региональный аспект: сборник статей по материалам V Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 14 октября 2022 года. Пенза: Пензенский государственный университет. – 2022. – С. 301-304.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика «Знания о здоровье младших школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: предназначена для изучения уровня осведомленности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

Инструкция: Обучающимся было предложено ответить на шесть вопросов анкеты, отметив знаком «плюс» те варианты, которые, по их мнению, являются более правдивыми.

Вопросы

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие заболеваний;
- б) умение работать длительное время без усталости;
- в) стремиться быть лучше всех;
- г) отличное настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше утомляться;
- г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки – вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) вовремя подстригать ногти;
- г) следить за чистотой в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укреплять здоровье;

- б) чтобы все завидовали;
 - в) чтобы не бояться холода и жары;
 - г) чтобы тренировать силу воли;
5. Что значит «питаться правильно»?
- а) кушать все, что нравится, без исключения;
 - б) кушать всегда в одно и то же время;
 - в) кушать не менее 4 раз в день;
 - г) кушать полезную для здоровья пищу;
6. Почему нужно больше двигаться?
- а) для того, чтобы быть выносливым, ловким;
 - б) для того, чтобы быть быстрее всех;
 - в) для того, чтобы хорошо себя чувствовать;
 - г) для того, чтобы никогда не болеть.

Критерии оценивания в баллах

Варианты ответов	№ вопроса, оценивание в баллах					
	1	2	3	4	5	6
А	1	1	1	1	0	1
Б	1	1	1	0	1	0
В	0	1	1	1	1	1
Г	1	0	0	1	1	1

Обработка данных: за выбор правильного варианта ответа на вопрос, обучающиеся получают один балл. Общая сумма набранных баллов определяет уровень знаний о ЗОЖ.

От 0 до 4 баллов – низкий уровень. Низкое ориентирование в вопросах сохранения и поддержания здоровья, познания отрывочные и бессистемные.

От 5 до 9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы мало осознанные и неполные. Система знаний отсутствует.

От 10 до 14 баллов – приемлемый уровень. Оптимальное ориентирование в вопросах сферы здравосозидания. Знания довольно полные, осмысленные и систематизированные.

От 15 до 18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и углубленность познаний представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

**Методика «Гармоничность образа жизни младших школьников»
(Н.С. Гаркуша)**

Цель: определить наличие у обучающихся уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция: Обучающимся было предложено ответить на восемь вопросов анкеты, отметив знаком «плюс» те варианты, которые, по их мнению, являются более правильными.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние собственного здоровья?

- а) хорошее;
- б) удовлетворительное (не плохое);
- в) плохое;
- г) затрудняюсь ответить.

2. Увлекаетесь ли Вы или спортом физической культурой?

- а) да, безусловно занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго Вы бываете в дневное время на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего более 2 часов;
- б) приблизительно около часа;
- в) не более 30 минут или вообще не выхожу на улицу.

4. Выполняете ли Вы утром следующее:

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаете;
- г) курите по дороге в школу.

5. Питаетесь ли Вы обедом в школьной столовой?

- а) да, регулярно;

б) редко;

в) нет.

6. В котором часу Вы укладываетесь спать?

а) до 21 часа;

б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртосодержащие напитки, наркотические вещества или курите?

а) да, безусловно;

б) бывает изредка;

в) никогда.

8. Как Вы проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции или других кружках;

б) провожу время с приятелями;

в) читаю книжки;

г) помогаю дома по хозяйству;

д) смотрю телевизор;

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

Обработка результатов:

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале.

110 – 80 баллов – высокий уровень. Осмысленное отношение младших школьников к своему здоровью; ведение ЗОЖ; самостоятельное направленное овладение практическими навыками сохранения здоровья.

75 – 50 баллов – средний уровень. Неполное понимание младшими школьниками значимости сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое освоение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

45 баллов и меньше – низкий уровень. Недостаток у младших школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение здорового образа жизни, способствующего формированию заболеваний.

Методика «Уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша)

Цель: определение уровня владения у обучающихся культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция: обучающимся было предложено ответить на шесть вопросов анкеты, отметив знаком «плюс» те варианты, которые, по их мнению, являются более правильными.

Вопросы

1. Увлекаетесь ли Вы:

- а) школьной спортивной секцией;
- б) спортивной секцией в других учреждениях;
- в) чтением литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром телепередач на тему «здоровье»;
- д) употреблением витаминов;
- е) прочитыванием различных книжек для мальчиков и девочек.

2. Как часто принимаете участие в спортивных мероприятиях,

организуемых после уроков:

- а) никогда;
- б) очень редко;
- в) один раз или два раза в неделю;
- г) три или более раз в неделю.

3. Во время уроков физической культуры занимаетесь ли Вы:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас взаимоотношения с окружающими людьми

(родителями, друзьями, учителями):

- а) полное понимание;

- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) нет взаимопонимания.

5. Для того, чтобы вести здоровый образ жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и применяете витаминизированную еду;
- в) увлекаетесь спортом;
- г) делаете ежедневно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы думаете, какие особенности Вас характеризуют:

- а) выносливость и физическая сила;
- б) интеллектуальная работоспособность;
- в) ум, смекалка;
- г) сила воли, выдержанность, терпеливость и настойчивость;
- д) объём познаний о здоровом образе жизни;
- е) умение наблюдать и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимательность и наблюдательность;
- з) способность постоянно видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свою деятельность (организованность);
- к) способность при необходимости работать самостоятельно, без помощи других;
- л) отзывчивость и чуткость к людям;
- м) умение работать совместно с товарищем, замечать, кому необходима твоя помощь, помогать и осуществлять помощь от других;
- н) умение подчинять собственные желания интересам коллектива;
- о) способность правильно вести себя в обществе, красиво наряжаться, причёсываться и т. д.;

п) способность экономить время;
р) способность контролировать и анализировать собственную работу и свои действия.

Обработка результатов

В вопросах 1,5,6 – выбранные варианты ответов оцениваются по 5 баллов, во 2 вопросе за 4-е утверждение – 5 баллов, в 3 вопросе за 1-е утверждение – 5 баллов, в 4 вопросе за 1-е, 2-е, 3-е утверждение – 5 баллов.

160 – 130 баллов – высокий уровень. Безупречный образ здорового человека на физическом уровне, интенсивно усиливающего состояние здоровья без помощи других, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в безупречности обладающего культурными нормами в сфере здоровья.

125 – 90 баллов – средний уровень. Знания младших школьников о здоровом образе жизни не являются убежденными, характерно овладению практическими навыками сохранения здоровья, готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах ЗОЖ.

85 баллов и ниже – низкий уровень. Отсутствие у младших школьников простых знаний о здоровье и ЗОЖ и мотивации к заботе о своем здоровье; зачастую не выполняются элементарные принципы гигиены, не ведутся оздоровительные процедуры.

Приложение 4

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Формы работы	Наименование мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный за исполнение
Социально-педагогическая диагностика			
Изучение документации	Изучение медицинских карт детей, карт реабилитации личных дел.	Сентябрь	Социальный педагог, классные руководители, медицинский работник
Патронаж семей	Посещение семей (по необходимости)	В течение года	Социальный педагог, классные руководители
Беседы с родителями	Выяснение социально условий семьи, выявление проблем, трудностей семейного воспитания, установление доверительных взаимоотношений.	Сентябрь, октябрь	Социальный педагог, классные руководители
Диагностика семьи	Микроисследование социально-гигиенических условий жизни и воспитания учащихся	Сентябрь	Социальный педагог, классные руководители
Анкетирование	Анкета для родителей «Путь к здоровью, силе, бодрости», Анкета для родителей «Часто ли болеет ваш ребенок»	Сентябрь, октябрь	Социальный педагог
Работа с информацией	Составление социального паспорта классов начальной школы.	Сентябрь, октябрь	Социальный педагог
Валеологическое просвещение родителей.			
Родительское собрание	«Психо-физиологические особенности учащихся младшего возраста. Советы школьного врача и психолога»	Сентябрь	Социальный педагог, психолог, школьный врач
Школа правовых знаний	«Закон об образовании», «Конвенция ООН о правах ребенка», «Семейный Кодекс» «Нормативно-правовые документы школы и локальные акты; Декларация ООН о правах человека	Ноябрь, декабрь	Администрация, социальный педагог

Продолжение таблицы 3

Беседа	«Здоровье твоего ребенка в твоих руках»	Октябрь	Социальный педагог, школьный врач
Обмен мнениями	«Как наша семья укрепляет здоровье»	Ноябрь	Социальный педагог
Гостиная здоровья	«Питание детей младшего школьного возраста»	Декабрь	Социальный педагог, медицинская сестра
Обмен опытом	«Как психологический климат в семье влияет на здоровье ребенка»	Январь	Социальный педагог; педагог-психолог
Круглый стол	«Здоровье – это возможность возможностей...»	Февраль	Социальный педагог
Семинар-практикум	«Физическое здоровье ребенка – залог успешности учебной деятельности»	Март	Социальный педагог, школьный врач
Выпуск информ-дайджеста	»Профилактика вредных привычек»	Апрель	Социальный педагог
Семинар-практикум	»Закаливание ребенка дома»	Апрель	Социальный педагог, медицинская сестра
Оформление папки – передвижки	«Здоровый образ жизни семьи»	Май	Социальный педагог, медицинская сестра
Родительский университет	Гигиена и охрана здоровья учащихся	Декабрь-апрель	Социальный педагог, школьный врач
Круглый стол	«Гармония общения – залог психоэмоционального здоровья ребенка».	Май	Социальный педагог, психолог
Организация совместного досуга школы и семьи			
Спортивный праздник	«Вместе – мы сила!»	Ноябрь	Социальный педагог, инструктор по физич. воспитанию
Праздник	«День Здоровья»	Декабрь	Социальный педагог, инструктор по физич. воспитанию
Эстафета	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Январь	Социальный педагог, инструктор по физич. Воспитанию
Праздник	«День лыжника»	Февраль	Социальный педагог, инструктор по физич. Воспитанию
	Выпуск тематических бюллетеней Здоровья	В течение года	Социальный педагог, кл. руководители
Телепередача	«Моя семья»	Март	Социальный педагог, кл. руководители

Продолжение таблицы 3

Конкурс	«Семья и школа играют вместе»	Апрель	Социальный педагог, кл. руководители
Поход выходного дня	Классные туристические походы совместно с родителями	Май	Социальный педагог, кл. руководители, медицинская сестра
Участие родителей в воспитательном процессе учреждения			
Родительские собрания, конференции, встречи с администрацией школы	Планирование совместных мероприятий	В течение года	Администрация. Педагогический коллектив
Конференция	«Инновационные технологии в воспитательно-образовательном процессе школы»	Октябрь	Социальный педагог, кл. руководители
Родительское собрание	«Организация детского питания»	Ноябрь	Администрация, медицинская сестра
Родительский университет	«Валеологический анализ расписания уроков». Динамические перемены	Декабрь	
	Работа в школе медико-психолого –педагогического консилиума Знакомство с профилактическими программами, реализуемые в школе	Февраль Апрель	Заместитель директора по УВР, кл. руководители, школьный врач Заместитель директора по УВР, педагог-психолог, социальный педагог
Практикумы	«Уроки здоровья» «Создание общего двигательного режима в школе и дома»	Декабрь Январь	Социальный педагог Социальный педагог; инструктор по физическому воспитанию
Выставка методической литературы	«Вкусная и здоровая пища»	Февраль	Социальный педагог, кл. руководители
Профилактическая работа с семьями «группы риска»			
Банк данных	Создание банка данных о семьях «группы риска»	В течение года	Социальный педагог
Патронаж семей	Посещение семей, составление актов обследований, адресная помощь семьям	В течение года	Социальный педагог, кл. руководители

Продолжение таблицы 3

Профилактические беседы Круглый стол	«Здоровье ребенка в твоих руках». «Воспитательный потенциал семьи». «У здоровых родителей – здоровые дети». «ЗОЖ – необходимая норма каждой семьи». «Наши общие проблемы».	В течение года	Социальный педагог
Индивидуальные консультации	Консультирование родителей по плану работы с конкретной семьей	В течение года	Социальный педагог
Заседание психолого-медико-педагогического консилиума школы	По плану работы образовательного учреждения	В течение года	Администрация школы, педагог-психолог, социальный педагог, врач-психиатр
Взаимодействие с внешними организациями (ПДН УВД, КДН и ЗП, Управлением по вопросам семьи, материнства и детства, Центром социальной помощи семье и детям «Семья», и другими социальными службами, медико-реабилитационными учреждениями	Профилактические мероприятия по нормализации и оздоровления социального неблагополучия в семье	В течение года	Социальный педагог