



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗАОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Внеклассная работа по физической культуре как одно из условий
формирования навыков здорового образа жизни учащихся начальных
классов**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность программы бакалавриата
«Физкультурное образование»**

Проверка на объем заимствований:
50,37 % авторского текста

Выполнил:
студент ЗФ-414-113-4-1 Мс группы
Даньков Максим Сергеевич

Работа Курсовая работа к защите:
18 / 06 2017 г.

Научный руководитель:
Васильев Владимир Викторович

Зав. кафедрой СПО
д.ф.н., доцент
Иванова О.Э.

Челябинск
2017 год

ВВЕДЕНИЕ

Одной из составляющих культуры общества, в которой реализуются процессы усвоения и воспроизводства человеком социального опыта, является физическая культура. По мере становления социальных образовательных и воспитательных систем, физическая культура приобрела статус основного фактора формирования физических качеств, двигательных умений и навыков человека.

В соответствии с таким пониманием физическая культура должна способствовать укреплению здоровья подрастающего поколения, однако существующая система физического воспитания не позволяет эффективно решать задачи физического и духовного совершенствования учащихся.

Актуальность исследования. В наше время важнейшей социальной задачей является здоровье подрастающего поколения, а так же разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, ведь именно в раннем детстве формируется здоровье человека.

Изучение отношения современных школьников к основам здорового образа жизни и физической культуре является актуальным, так как содержит важную информацию для работников общеобразовательных учебных заведений и родителей.

В настоящее время задачей каждого образовательного учреждения является, растить здоровых сильных, жизнерадостных детей. Занятия по физкультуре являются и должны быть основным направлением в достижении вышеперечисленных задач. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы: государство, родители, учителя, врачи.

Государство, родители, учителя, врачи заинтересованы в хорошем здоровье подрастающего поколения, но практика показывает, что усилия, прикладываемые ими пока недостаточны. Здоровье детей с возрастом

ухудшается, функциональные возможности в ходе учебы снижаются. Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс воспитания. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами. Существующая система школьного образования при всей ее научности не учитывает главного: конкретного человека, индивидуальных законов его развития.

Выше обозначенная актуальность обусловила выбор темы нашего исследования *«Внеклассная воспитательная работа по физкультуре как одно из условий формирования навыков здорового образа жизни у учащихся начальных классов»*.

На основании выдвинутых противоречий сформулирована **проблема исследования**: существующая система физического воспитания не позволяет эффективно решать задачи физического и духовного совершенствования учащихся.

Цель исследования – теоритическое обоснование, подобрать и апробировать на практике комплекс внеклассных воспитательных занятий для учащихся начальных классов, который будет способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

Объект исследования: физкультурно-оздоровительная внеклассная работа учащихся 3 класса.

Предмет исследования: получение знаний, формирование двигательных действий и воспитания физических качеств у учащихся 3 класса во внеклассной физкультурной работе.

Гипотеза исследования:

- у учащихся будет сформирована мотивация на формирование навыков здорового образа жизни в рамках внеклассной воспитательной работы по физкультуре;

- будет разработан комплекс внеклассных воспитательных занятий по физкультуре, обеспечивающий формирование навыков здорового образа жизни младших школьников;

- реализовать внеклассную работу по физическому воспитанию,

то это будет способствовать эффективному и успешному формированию навыков здорового образа жизни на физкультуре у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно – методическую литературу, научные статьи и научно - популярные периодические издания по теме исследования.
2. Дать общую характеристику понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», охарактеризовать состояния учащихся в начальной школе.
3. Выявить основные формы и методы организации внеклассных мероприятий с целью сохранения и укрепления здоровья младших школьников.
4. Подобрать и экспериментально апробировать комплекс внеклассных мероприятий для учащихся начальных классов.

Методологической базой исследования являются труды Г.М. Коджаспирова, П.И. Пидкасистого, Г.А. Цукерман, в которых осуществлена постановка проблемы развития навыков бережения здоровья у учащихся.

База исследования: учащиеся 3 – А МБОУ «СОШ № 21» класса.

Методы исследования: изучение и анализ литературы, конспектирование, составление библиографии; методы первичной обработки

результатов (регистрация); методы наглядного представления результатов (таблицы, графики).

Практическая значимость исследования: подборка и апробация комплекса внеклассной воспитательной работы способствующей формированию навыков здорового образа жизни у учащихся 3 класса.

Структура: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, 6 таблиц, 3 рисунков, библиографического списка, включающего 61 источник.

ГЛАВА I. ТЕОРИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССОВ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В первой главе рассмотрены три вопроса, касающиеся теоритического обоснования проблемы нашего исследования: раскрыты основные понятия, описаны составляющие здорового образа жизни младших школьников, методы организации внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе и рассмотрены анатомо-физиологические особенности учащихся 3 классов.

1.1.Определение понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия. Нарушения на любом уровне отражаются на устойчивости всей системы. Г.А.Кураев, С.К.Сергеев и Ю.В.Шленов подчеркивают, что многие определения здоровья исходят из того, что организм человека должен сопротивляться, приспосабливаться, преодолевать, сохранять, расширять свои возможности.

Авторы отмечают, что при таком понимании здоровья человек рассматривается как воинствующее существо, находящееся в агрессивной природной и социальной среде. Но ведь биологическая среда не порождает организм, который ею не поддерживается, а если это происходит, то такой организм обречен уже в начале своего развития [7, с. 25].

Исследователи предлагают определять здоровье, исходя из основных функций организма человека реализации генетической, безусловно, рефлекторной программы, инстинктивной деятельности, генеративной функции, врожденной и приобретенной нервной деятельности. В

соответствии с этим, здоровье может быть определено, как способность взаимодействующих систем организма обеспечивать реализацию генетических программ, рефлекторных и инстинктивных процессов, генеративных функций, умственной деятельности и фенотипического поведения, направленных на социальную и культурную сферы жизни.

Здоровый образ жизни – это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на укрепление и сохранение здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Понятие здоровый образ жизни включает все положительные стороны деятельности людей: активная жизненная позиция, удовлетворенность трудом, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность [45,с. 65].

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- Социальный уровень: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- Инфраструктурный уровень: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, наличие свободного времени, материальных средств, профилактические учреждения, экологический контроль;
- Личностный уровень: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Согласно разным источникам, здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни. Д. У. Нистрян пишет: “Как считают некоторые

исследователи, здоровье человека на 60 % зависит от его образа жизни, на 20 % - от окружающей среды и лишь на 8 % - от медицины". По данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни, на 25 % - экологическими условиями, на 15-20 % оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15 % - деятельностью системы здравоохранения. Составляющие здорового образа жизни младшего школьника. 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 [23, с. 48].

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей. Большую образовательную ценность имеют двигательные умения и навыки, поскольку основой их является творческое мышление. Так же в младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Одним из компонентов формирования здорового образа жизни у младших школьников является

отказ от вредных для здоровья привычек, среди которых мы можем назвать курение, алкоголь, наркоманию и токсикоманию, а также чрезмерное увлечение компьютером.

Компьютер – это наше настоящее и будущее, он дает возможность перенестись в другой мир. Вместе с тем очень часто дети в своем увлечении компьютером начинают отвергать реальный мир, где им грозят негативные оценки и есть необходимость что-то менять в себе. В связи с этим возникает ряд вопросов, связанных с воздействием компьютера на детей, организацией учебной и игровой деятельности в процессе освоения им компьютера. В общении с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям. Связаны они с неправильной организацией в семье деятельности ребенка. Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов. При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников. 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. Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью [27, с. 15].

Цель физкультурно-оздоровительной работы состоит в гармоничном развитии каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием.

В комплексной программе физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательной школы к основным задачам, вытекающим из основной цели, отнесены:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности; воспитание высоких нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях;
- понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию;
- готовность к труду;
- приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях;
- развитие двигательных качеств. Задачей физического воспитания является также эстетическое развитие детей красотой человеческого тела, особенно в процессе гимнастических и атлетических упражнений, в игровых и состязательных ситуациях.

Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активно деятельным, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения [37, с.15].

Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к

напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни. Еще одно субъективно создаваемое и обостряемое противоречие возникает между нормальной целью физического воспитания как средства достижения здоровья, удовлетворения потребностей в отдыхе, общении, деятельности, с одной стороны, и стремлением некоторых педагогов-тренеров, родителей использовать физкультурно-спортивные занятия часто в ущерб детям, для удовлетворения своих честолюбивых притязаний, - с другой. Они поощряют, а порой и принуждают детей заниматься спортом, лелея надежду, что из ребенка вырастет выдающийся спортсмен, участник сборной страны и международных соревнований. На почве внушенных иллюзий возникает трагическая ситуация не свершившихся стремлений и надежд [12, с. 25].

Противоречия и их отрицательные последствия преодолеваются за счет включения детей в систему всеобщего физического воспитания, использования всех механизмов и стимулов физического совершенствования. Основными механизмами физического воспитания являются: физкультурно-спортивная деятельность, система отношений в процессе этой деятельности и возникающее на ее основе духовное общение. Благодаря физкультурно-спортивной деятельности крепнут мышцы, укрепляются костная, нервная, сосудистая системы, растет сопротивляемость организма заболеваниям, оттачиваются физические способности, повышается уровень морально-психологической устойчивости. В ней закрепляются такие черты характера, как выдержка, упорство, само преодоление и самодисциплина, настойчивость и трудолюбие [18, с. 38].

Система отношений, как результата хорошо организованной физкультурно-спортивной деятельности, воспитывает нравственные качества: коллективизм, иммунитет против индивидуализма и эгоизма, самоотверженность и взаимовыручку, сдержанность скромность в победе, достоинство в поражении. Общение удовлетворяет духовную потребность в другом человеке, в освоении опыта товарищей, формирует общественное мнение, объединяет детей в полезном использовании свободного времени.

Деятельность, отношения и общение в физкультурно-спортивной работе с детьми педагогически стимулируются. Главным стимулом деятельности для ребенка является стремление развить физические силы, сохранить здоровье, быть полезным и активным, оказывать помощь людям благодаря приобретенным физкультурно-спортивным умениям и навыкам [26, с. 29].

С этими стимулами сочетается естественное стремление детей к деятельности, подвижности, активности, которое лучше всего реализуется в общественно значимых формах физкультуры и спорта. Таким образом, в стимулировании детей к занятиям физкультурой имеет значение и то, что их результатом бывает ощущение прилива сил и бодрости, переживание физического удовольствия. Дети постепенно развивают в себе эстетическое чувство, способность наслаждаться красотой человеческого тела и созидать красоту. Переживание радости победы над внешними препятствиями и собственными слабостями рождает у школьников стремление к труду и борьбе. Горечь поражения побуждает к новым и новым попыткам добиться успеха и утвердиться в собственном и общественном мнении. Физкультурно-спортивную деятельность ребят стимулирует и здоровое честолюбие, желание быть популярным в кругу товарищей. Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Внеклассная работа формирует и развивает личность ребенка [34, с. 26].

Управлять воспитательным процессом – значит не только развивать и совершенствовать заложенное в человеке природой, корректировать намечающиеся нежелательные социальные отклонения в его поведении и сознании, но информировать у него потребность в постоянном саморазвитии, самореализации физических духовных сил, так как каждый человек

воспитывает себя прежде всего сам, здесь добытое лично – добыто на всю жизнь. Наиболее распространено следующее деление форм внеклассной работы: индивидуальная, кружковая, объединяющая и массовая. Индивидуальная работа - это самостоятельная деятельность отдельных учащихся, направленная на самовоспитание. Например: подготовка упражнений, номеров художественной самодеятельности, подготовка иллюстрированных альбомов. Это позволяет каждому найти свое место в общем деле, эта деятельность требует от учителей знание индивидуальных особенностей учащихся путем бесед, анкетирования, изучения их интересов.

Кружковая внеклассная работа способствует выявлению и развитию интересов творческих способностей в определенной области науки, искусства, спорте. Наиболее распространены такие ее формы, как кружки и секции предметные, технические, спортивные, художественные. В кружках проводятся занятия разного типа: это доклады, обсуждение произведений литературы, экскурсии, изготовление наглядных пособий, демонстрация спортивных достижений. Отчет работы кружка за год проводится в виде вечера, конференции, выставки, смотра. К объединяющим формам работы относятся детские клубы, общества. Широкое распространение получают спортивные клубы. Действуют они на началах самоуправления, имеют свои названия, уставы. Работа клубов строится по секциям. Так интернациональные клубы могут иметь секции: волейбольные, футбольные, лыжные, баскетбольные. Формы массовой работы принадлежит к числу наиболее распространенных в школе. Они рассчитаны на одновременный охват многих учащихся, им свойственна красочность, торжественность, яркость, большое эмоциональное воздействие на детей. Массовая работа содержит в себе большие возможности активизации учащихся. Так конкурс, олимпиада, соревнование, игра требуют непосредственной активности каждого. При проведении же бесед, вечеров, утренников лишь часть школьников выступают в качестве организаторов и исполнителей. В таких мероприятиях, как посещение спектаклей, встреча с интересными людьми,

все участники становятся зрителями. Сопереживание, возникшее от участия в общем деле, служит важным средством сплочения коллектива [14, с. 24].

Традиционной формой массовой работы являются школьные праздники. Они посвящаются датам календаря, юбилеям деятелей культуры. В течение учебного года возможно проведение 4 – 5 праздников. Они расширяют кругозор, вызывают чувство приобщения к жизни страны. Широко используются конкурсы, олимпиады, смотры. Они стимулируют детскую активность, развивают инициативу. В связи с конкурсами обычно устраиваются выставки, которые творчество школьников. Их цель – вовлечь всех детей с отбором наиболее талантливых, Смотры – наиболее общая соревновательная форма массовой работы. Их задача – подведение итогов и распространение лучшего опыта, усиление деятельности по профориентации, организация кружков, клубов, воспитание стремления к общему поиску. Формой массовой работы с детьми является классный час. Он проводится в рамках отведенного времени и является составной частью воспитательной деятельности. Любая форма внеклассной работы должна быть наполнена полезным содержанием. Характерной особенностью внеклассной работы является то, в ней наиболее полно реализуется принцип взаимного обучения, когда старшие, более опытные учащиеся, передают свой опыт младшим. В этом состоит один из эффективных способов реализации воспитательных функций коллектива.

1.2. Методы организации внеклассной воспитательной физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе

Внеклассная работа в начальной школе имеет большое воспитательное и образовательное значение. Проводимая в тесной связи с урочной, классной работой, внеклассная деятельность, рассматриваемая как одна из фаз процесса обучения, направленного на использование содержания учебного материала в жизненной практике учащихся, углубляет их знания, расширяет

способы деятельности, создает условия для реализации индивидуальных способностей школьников, для побуждения у них интереса к самообразованию, к самосовершенствованию. Она призвана удовлетворять постоянно меняющиеся интересы младших школьников, духовные, социокультурные и образовательные потребности, создавать широкие возможности школьникам для занятий любимым делом. Внеклассная воспитательная работа - это организация педагогом различных видов деятельности школьников во вне учебное время, обеспечивающих необходимые условия для социализации личности ребенка. Внеклассная воспитательная работа представляет собой совокупность различных видов деятельности и обладает широкими возможностями воспитательного воздействия на ребенка [20, с. 372].

Во-первых, разнообразная вне учебная деятельность способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удастся рассмотреть на уроке.

Во-вторых, включение в различные виды внеклассной работы обогащает личный опыт ребенка, его знания о разнообразии человеческой деятельности, ребенок приобретает необходимые практические умения и навыки.

В-третьих, разнообразная внеклассная воспитательная работа способствует развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желания активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности.

Если у ребенка сформирован устойчивый интерес к физкультуре в совокупности с определенными практическими навыками, обеспечивающими ему успешность в выполнении заданий, тогда он сможет самостоятельно организовать свою собственную деятельность. Это особенно актуально сейчас, когда дети не умеют занять себя в свободное время, в результате чего растут детская преступность, наркомания и алкоголизм.

В-четвертых, в различных формах внеклассной работы дети не только проявляют свои индивидуальные особенности, но и учатся жить в коллективе, сотрудничать друг с другом, заботиться о своих товарищах, ставить себя на место другого человека. Причем каждый вид вне учебной деятельности - творческой, познавательной, спортивной, трудовой, игровой - обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определенном аспекте, что в своей совокупности дает большой воспитательный эффект [20, с. 373-374].

Организация и руководство внеклассной воспитательной работой является существенной стороной деятельности педагогического коллектива школы. Одной из самых важных воспитательных задач педагогического коллектива, и, прежде всего, классного руководителя, является формирование здорового образа жизни школьников. Задача классного руководителя - стать организатором, координатором совместного творчества детей, родителей, педагогов-предметников, медиков, которое бы помогало каждому ребенку осознать здоровье - как ценность, выбрать здоровый образ жизни, поддерживало и развивало детские инициативы в этой области. Очень важно, чтобы эта работа не была фрагментарной, а имела целостный системный характер [30, с. 115].

В воспитательной деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни подростков и их продвижению к физическому, психическому, духовному развитию можно выделить два основных блока: работа с учащимися и работа с родителями. Внеклассная воспитательная работа классного руководителя с учащимися предполагает:

- обеспечение грамотности младших школьников в вопросах здоровья;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни;
- воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких.

Формы внеклассной воспитательной работы могут быть различны. Формы работы - это условия, в которых реализуется ее содержание. Существуют разные подходы к классификации форм воспитания, в основе которых лежит тот или иной признак:

- 1) по количеству участников: массовые, групповые, индивидуальные;
- 2) по видам деятельности: познавательно-развивающие, развлекательные, по направлениям воспитательной работы;
- 3) по результату: информационный обмен, выработка общего решения, общественно значимый продукт.
- 4) Классный час – это форма воспитательной работы, при которой школьники под руководством педагога включаются в специально организованную деятельность, способствующую формированию системы отношений к окружающему миру.

Широко распространенной формой внеклассной воспитательной работы является классный час. Классный час - это форма воспитательной работы, при которой школьники под руководством педагога включаются в специально организованную деятельность, способствующую формированию системы отношений к окружающему миру [21, с. 384].

Массовая форма работы хороша тем, что в массовых мероприятиях могут принимать участие все учащиеся школы. Одним из видов массовых внеклассных мероприятий служат праздники, приуроченные к определенным календарным датам. Календарные даты позволяют спланировать школьные акции, связанные с пропагандой ЗОЖ. К массовым мероприятиям относятся проведение дней, недель, декад, месячников здоровья, т. к. они способствуют закреплению урочного материала и оказывают положительный эмоциональный эффект. Массовые мероприятия носят эпизодический характер [19, с. 45].

Групповая работа имеет форму факультатива, кружка, лектория, работы «детских общественных объединений» и волонтерских движений валеологической направленности. Факультативы учитывают индивидуальные интересы детей и предлагаются государственной программой. Например, Ветрова В.В. «Уроки здоровья», Л.Г. Татарникова, И.Б. Захаревич, Т.О. Калинина «Я и мое здоровье». Курс способствует формированию философии здоровья, осознанию ребенком своего «я», правильного

отношения к миру, окружающим людям, личностной ориентации. Кружок является хорошим средством воспитания, помогает детям усвоить необходимые знания, развить определенные умения и навыки. Занятия проводятся с определенной периодичностью по заранее составленному плану. Индивидуальная работа выполняется детьми самостоятельно. Например, чтение книг, проведение наблюдений, подготовка сообщений, ведение дневника здоровья.

В дневниках здоровья отмечаются заболевания, физические показатели, режимные моменты, описываются ощущения детей. Работа с дневником здоровья способствует развитию самонаблюдения, валеологического анализа и самоанализа для коррекции собственного образа жизни. Учителю отводится роль консультанта, посредника [19, с. 46-47].

Кроме рассмотренных выше форм существует еще бесконечное множество видов деятельности: это беседы, дискуссии, игры, состязания, походы и экскурсии, конкурсы, викторины, акции, художественно-эстетическая деятельность, ролевой тренинг. К выбору форм классный руководитель должен подходить творчески, с учетом условий жизни класса, возможностей и особенностей детей, содержания детской жизни, которую предстоит вместе с детьми осмысливать, анализировать, обобщать и корректировать [20, с. 379]. Несомненно, что основная роль в формировании культуры здоровья детей отводится школе педагогам. В учебных планах предусмотрены предметы, курсы по выбору, циклы классных часов, которые закладывают, расширяют и углубляют знания детей о строении человеческого тела, функционировании внутренних органов, мерах безопасного поведения, бережном отношении к своему здоровью [19, с. 32-33].

При организации воспитательной работы по формированию ЗОЖ стержневой для конкретного ребенка является связка классный руководитель - медицинский работник. Рассмотрим их взаимответственность. Медработники помогают педагогу, информируя о здоровье и развитии учащихся; об особенностях детей, имеющих тенденцию к нарушению

социальной адаптации. Особые аспекты деятельности медработника связаны с возможностями оздоровления самого учителя, а также участием медиков-специалистов при проведении бесед с учащимися и их родителями, медицинским контролем перед началом и во время спортивных соревнований. Важно, что информация, полученная педагогом, касающаяся личности конкретного ребенка, конфиденциальна, и педагог своим знанием об особенностях здоровья и развития личности ребенка не может и не должен ни при каких обстоятельствах нанести ему вред.

Классные руководители помогают медицинскому персоналу:

- в организации анкетирования детей и родителей по проблемам здоровья;
- в информировании медработников о детях, имеющих проблемы с успеваемостью и в поведении;
- в решении педагогических проблем часто болеющих детей.

Надо отметить, что отношения медика и педагога должны иметь исключительно партнерский характер, строиться на взаимопомощи, их общей целью должна быть выработка совместной стратегии для достижения задач «классной команды здоровья», способствующей эффективности индивидуального продвижения к здоровью каждого ребенка [30, с. 136]. Значительное место в общении с коллегами-предметниками при решении вопросов здоровья детей занимает эффективное взаимодействие классного руководителя и учителя физической культуры. Совместными действиями их могут стать:

- организация классных соревнований;
- планирование и проведение общешкольных ученических мероприятий;
- проведение оздоровительно-спортивных мероприятий в режиме учебного дня; участие в родительских собраниях и проведение спортивных мероприятий для родителей с учащимися;

- оздоровительно-спортивные мероприятия, организованные для самих педагогов [30, с. 137-138].

Система дополнительного образования детей, насчитывающая более 600 направлений деятельности, имеет уникальные возможности в отношении формирования ЗОЖ. При организации внеклассной воспитательной работы необходимо направить усилия педагогического коллектива и руководства на: Разносторонность её содержания, и общественную направленность. Необходимо, чтобы она охватывала нравственное, эстетическое, физическое, трудовое воспитание.

- Важной стороной этой работы является использование её различных форм, как для воспитания школьников, так и для разумной организации их свободного времени.
- Педагогическому коллективу следует заботиться, чтобы внеклассная работа охватывала всех учащихся.
- Внеклассная работа должна способствовать развитию общественных интересов, активности и самостоятельности учащихся [31, с. 332].

Необходимость и важность сотрудничества семьи и школы никогда не ставилась под сомнение. Родители являются первыми и основными учителями ребёнка до его поступления в школу и выполняют эту роль в дальнейшем. Эффективность работы школы по обучению детей во многом зависит от того, насколько она взаимодействует с семьей. Но реальность такова, что правильные знания, которые он получает в школе, могут противоречить практике жизни семьи, ведущей неправильный, нездоровый образ жизни. В результате знания становятся для него абстрактными, оторванными от реальной жизни. Он оказывается перед трудным выбором своей собственной позиции, поведения, действий. Все это может стать мощным фактором невротизации личности ребенка с перспективой разнообразных нарушений его здоровья. Избежать таких последствий можно лишь в том случае, если семья станет партнером образовательного учреждения в этом процессе [30, с. 150].

Ведущая роль в организации сотрудничества школы и семьи принадлежит классному руководителю. Именно от его работы зависит то, насколько семьи понимают действия, проводимые школой по отношению к детям, и участвуют в их реализации.

Работа с семьями учащихся должна решать следующие задачи:

- обеспечить достаточное педагогическое просвещение родителей по вопросам формирования культуры здоровья школьников;
- активизировать деятельность родителей по формированию культуры здоровья у своих детей, указав отдельные пути ее осуществления и вооружив соответствующими способами и приемами;
- привлечь родителей к организации и проведению занятий по формированию культуры здоровья учащихся [19, с. 161].

Для того чтобы определить направления и выбрать наиболее эффективные формы работы с каждой конкретно группой родителей, желательно получить информацию об особенностях их образа жизни. С этой целью может быть использован вопросник для родителей. Несложная обработка полученных результатов позволит педагогу ориентироваться в том, как наиболее целесообразно построить общение с родителями. Круг проблем, которые могут быть рассмотрены во время встреч с родителями, очень широк и может касаться самых разных аспектов не только физического, но и духовного, нравственного здоровья. Выбор проблемы должен быть совместным делом учителя и родителей [30, с. 148].

В воспитательной работе с родителями в школе по формированию нравственно-валеологического здоровья детей могут использоваться следующие формы: медицинские и правовые лектории; групповые и индивидуальные беседы; круглый стол; конференции; консультации психолога, социального педагога.; деловая игра; праздники и фестивали; семейные вечера походы, соревнования, концерты, конкурсы [19, с. 162]. При выборе форм работы целесообразно руководствоваться следующим:

- определять содержание и основные виды деятельности в соответствии со стоящими задачами;
- учитывать принципы организации воспитательного процесса, возможности, интересы и потребности субъектов образовательного процесса, внешние условия;
- обеспечивать целостность содержания, форм и методов социально-значимой, творческой деятельности учащихся класса и родителей.

Форма общения с родителями ни в коем случае не должна носить назидательного, поучающего характера, а быть совместной попыткой рассмотреть актуальную для всех проблему с разных сторон. Очень важно стремиться избежать подобия лекции, чтобы каждый родитель мог активно включиться в обсуждение темы. Внеклассная работа должна способствовать единению, сплочению семьи, установлению взаимопонимания родителей и детей, созданию комфортных, благоприятных условий для развития ребёнка. Это возможно, если в основе воспитательной работы заложена идея сотрудничества педагогов, родителей и детей.

Рассмотрим, что приобретает семья из этого содружества:

- возможность получить новые знания о здоровье;
- возможность приобщения к «живому» опыту других семей и использование его в интересах своей семьи, своих детей;
- возможность узнать о способах изменения образа жизни на более благоприятный для здоровья;
- возможность найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
- возможность ближе узнать детей, лучше их понимать;
- возможность способствовать укреплению семьи.

Классный руководитель относиться к тем немногим членам школьного коллектива, которые имеют возможность многолетнего живого общения с семьей. Если учесть, что других возможностей просвещения семьи в области здоровья в настоящее время практически нет или они недоступны

большинству родителей, без преувеличения можно сказать, что сегодня кроме учителя реально взять на себя функцию просвещения родителей некому. Эту реальность необходимо осознать [37, с. 76].

Таким образом, эффективность формирования здорового образа жизни возможна лишь при взаимодействии классного руководителя с педагогическим коллективом и руководством школы, а также при контакте с семьей. В каждой школе должна быть общешкольная программа "Здоровье". Она включает следующие разделы: повышение медицинских знаний учителей, персонала школы; обучение учащихся сохранению здоровья урочная, внеурочная формы; оздоровление детей в школе; работа с родителями; праздники здоровья. Для ее реализации используются различные формы деятельности администрации школы, педагогического коллектива, учащихся. Одной из форм обучения школьников основам здоровья является подготовка и проведение дня, недели, месячника здоровья как видов эмоционально-игровой деятельности. Которые способствуют закреплению урочного материала. Они повышают уровень знаний учащихся о том, как сохранить свое здоровье, формируют соответствующие навыки. В период подготовки к празднику выявляется, насколько эффективны другие урочные, внеурочные формы обучения укреплению здоровья и как высока степень усвоения материала. [29, с.86] Совместные действия подсистем "учитель - ученик", "родитель - ученик", "ученик - ученик" раскрывают новые грани понимания того или иного вопроса. Правомерно заметить, что если знания школьников по тому или иному предмету могут быть удовлетворительными, то знания и умения, касающиеся здоровья, должны быть хорошими. Следует учесть и тот фактор, что младший школьный возраст обуславливает переоценку учащимися своих возможностей, что является причиной недооценки здоровья как высшей ценности человека. Это обязывает учителей, родителей находить убедительные мотивы действий каждого младшего школьника, которые побуждали бы его к укреплению своего здоровья, раскрытию возможностей собственного организма. Важно

вовлечь учащихся в процесс подготовки праздников, предусмотрев при этом нагрузку на все органы чувств: зрения, слуха, обоняния, тактильной чувствительности, вкуса и все виды памяти моторную, двигательную, слуховую, зрительную, эмоциональную. Это особенно важно при формировании интереса учащихся к своему «Я» - «Я девочка», «Я мальчик». При внеклассных формах работы учителя, осуществляют преемственность между учебным и воспитательным процессом и тем самым учат детей беречь свое здоровье [32, с 15]. В их обязанности входит: составление, оформление, разъяснение правил для дежурного по классу, столовой, мастерской, спортивному залу, школе, отряду, лагерю, а также контроль за их выполнением; подготовка и проведение экскурсий, туристических походов, отдыха на природе; организация деятельности отдыха в группах продленного дня; обучение гигиеническим правилам в лагерях труда и отдыха подготовка и проведение праздников здоровья. Чтобы правильно организовать труд школьников, особенно начальных классов, учителю нужно учитывать медицинские противопоказания к различным видам работ, консультироваться у врачей в поликлиниках, врачей отделений гигиены, территориальных центров гигиены и эпидемиологии.

1.3. Анатомо-физиологические особенности учащихся 3 классов

В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости. Это период бурного и неравномерного физического развития:

- Происходит ускорение роста.
- Интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость.
- Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Следите за тем, чтобы ребёнок не уставал при длительной физической нагрузке, давайте ему отдохнуть.

- Диспропорция сердечнососудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли.

Нарушения со стороны нервной системы:

- Повышенная возбудимость,
- Вспыльчивость,
- Раздражительность,
- Склонность к аффектам.

У 8-летнего ребенка он 130 см, 11-летнего - в среднем 145 см.

Масса тела также возрастает более упорядоченно. 10-11 летнего - 37 кг. Кожа и подкожная клетчатка. К 10-11 годам появляются большие скопления жировых клеток в области груди и живота, что при неправильном питании усугубляется общим ожирением. Окончательно формируются потовые железы, теперь ребенок менее подвержен переохлаждениям и перегреваниям. Мышечная система: сила мышц увеличивается, работоспособность восстанавливается очень быстро. Пальцам подвластна более тонкая работа - письмо, лепка. Костная система. Процесс роста и образования костей не прекращается. Протяженность работы сидя - на уроках в школе, при выполнении домашних заданий - делает первостепенной опасность искривления позвоночника. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам появляются различия в форме таза - у девочек он более широкий, имеется тенденция к расширению бедер. Органы дыхания. К 10-11 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту. Сердечнососудистая система: средняя частота пульса с 10 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст. Органы пищеварения. Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют,

пищеварение практически не отличается от такового у взрослых. Частота опорожнения кишечника 1-2 раза в день. Органы мочевого выделения. Строение почек как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи. В 8-11 лет - 850 мл. Иммунная система. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели практически соответствуют взрослым. Эндокринная система. Заканчивается ее развитие, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. У девочек в 9-10 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез, в 10-11 лет - набухают грудная железа, появляются волосы на лобке. У мальчиков в 10-11 лет начинается рост яичек и полового члена. Нервная система: расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающих.

Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

ВЫВОД ПО I ГЛАВЕ

Таким образом, в первой главе нашей работы мы рассмотрели три вопроса касающиеся теоритического обоснования проблемы нашего исследования: раскрыта сущность системы физического воспитания учащихся начальных классов, методы организации внеклассной физкультурно-оздоровительной работы по физической культуре в начальной школе и способы укрепления и развития здоровья учащихся начальных классов.

Характерной особенностью внеклассной физкультурно-оздоровительной работы является то, в ней наиболее полно реализуется принцип взаимного обучения, когда старшие, более опытные учащиеся, передают свой опыт младшим. Одним из наиболее важных аспектов здоровье укрепляющего образования и критерием оценки качества образования является педагогическая деятельность учителя, процесс обучения.

Здоровье укрепляющая образовательная технология в широком смысле – это качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья»; в узком смысле – совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, формирования навыков здорового образа жизни. При любом аспекте рассмотрения важнейшим их элементом оказывается диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, ибо только в этом случае можно говорить о внеклассной воспитательной работе. Здоровье укрепляющая воспитательная работа решает, как минимум, задачу обеспечения таких условий обучения, воспитания и развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье учащихся.

Глава II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕКЛАССНОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

В практической части работы представлены цели и задачи эксперимента, описаны критерии, показатели и уровни навыков здорового образа жизни, разработан комплекс занятий по внеклассной воспитательной работе направленный на формирование навыков здорового образа жизни учащихся 3 классов, представлены результаты опытно-экспериментальной работы.

2.1.Цели и задачи опытно-экспериментальной работы. Разработка критериев, показателей и уровней формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 3 классов

В данном параграфе представлены цели и задачи опытно-экспериментальной работы по формированию навыков здорового образа жизни на внеклассных занятиях по физкультуре, критерии, показатели и уровни формирования навыков здорового образа жизни и результаты констатирующего этапа.

Целью эксперимента является формирование навыков здорового образа жизни учащихся 3 классов посредством организации внеклассных мероприятий по физкультуре.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**:

- 1) выявить уровень здоровья учащихся посредством разработанных критериев, показателей и уровней на активно-пассивной практике и вначале преддипломной практики;
- 2) разработать комплекс внеклассных занятий по физкультуре для учащихся 3 классов направленный на формирование навыков здорового образа жизни;
- 3) реализовать комплекс внеклассных мероприятий по физкультуре

направленный на формирование навыков здорового образа жизни в период преддипломной практики;

4) провести повторную диагностику на выявление уровня навыков здорового образа жизни по итогам реализованного комплекса внеклассных занятий;

5) обработать и систематизировать полученные данные, проанализировать результаты экспериментальной работы;

6) оформить результаты и сделать выводы по достижению цели нашего исследования.

В перспективе выполнения выпускной квалификационной работы мы планируем:

1) осуществить констатирующей этап эксперимента по выявлению уровня навыков здорового образа жизни учащихся 3 класса школы № 21 г. Миасса;

2) реализовать формирующий этап, апробировать комплекс внеклассных мероприятий по физкультуре, направленные на формирование навыков здорового образа жизни учащихся 3 класса;

3) обеспечить проведение контрольного этапа эксперимента, по проверке эффективности использования предложенного нами комплекса внеклассных занятий;

4) дать аналитико-методическое описание реализации психолого-педагогических условий по использованию данного комплекса внеклассных занятий;

5) провести анализ результатов эксперимента.

Эксперимент проводился в рамках преддипломной практики в январе и феврале 2013 года среди учащихся 3 – А класса МБОУ «СОШ № 21» города Миасса Челябинской области.

В ходе эксперимента нами было запланировано использовать комплекс разработанных нами внеклассных занятий по физкультуре направленного на формирование навыков здорового образа жизни учащихся 3 класса.

На основе определения «здоровый образ жизни» и подобранных диагностических методик разработали критерии уровни и показатели, которые подробно описаны в таблице 1.

Таблица 1

Критерии показатели и уровни навыков здорового образа жизни.

Критерии	Показатели	Высокий	Средний	Низкий
сформированность гигиенических правил	знания о правилах гигиены	достаточно знает о правилах гигиены	мало знает о правилах гигиены	не знает правил гигиены
	соблюдение правил гигиены	соблюдают правила гигиены	не всегда соблюдает правила гигиены	не соблюдает правила гигиены
сформированность навыков правильного питания	знание о правильном питании	достаточно знаний о правильном питании	мало знаний о правильном питании	нет знаний о правильном питании
	знание о полезных и неполезных продуктах	хорошо знает полезные и неполезные продукты питания	не достаточно знаний о полезных и неполезных продуктах	нет знаний о полезных и вредных продуктах
соблюдение режима дня	вовремя ложится спать	всегда вовремя ложится спать	не всегда вовремя ложится спать	не ложится спать вовремя
	правильно организовывать режим дня	соблюдает режим дня	редко соблюдает режим дня	не соблюдает режим дня
физическая активность	занятия спортом	с удовольствием занимается спортом	не всегда занимается спортом	не занимается спортом
	самостоятельные занятия физкультурой	с удовольствием занимается в секциях	редко посещает секции	не занимается в секциях
вредные привычки	знания о вредных привычках	достаточно знает о вред привычках	недостаточно информирован	не информирован
	отсутствие вредных привычек	вредн. Привычки отсутствуют	редко	наличие вредных привычек

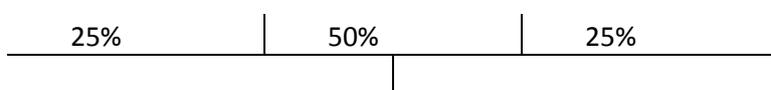
В соответствии, с выше описанными критериями, показателями и уровнями мы разработали анкету, которая представлена в приложении А. Данная анкета была проведена с учащимися на констатирующем этапе в период активно-пассивной практики (15 октября) и вначале и в конце преддипломной практике (январь 2017 г.).

Как показывает научно-исследовательский опыт, в педагогических исследованиях наиболее целесообразно выделять три уровня оцениваемого явления и оценивать каждый показатель на высоком уровне – 2 баллами; на среднем – 1 баллом; на низком – 0 баллов. Введение балльных оценок позволяет определить уровень сформированности у учащихся искомого качества по каждому критерию. При этом необходимо опираться на положение о том, что преимущественно опыт деятельности формируется на среднем, реже на низком и высоких уровнях. Поэтому можно установить неравномерные интервалы группировки значений по методике, предложенной А.А. Ковырялгом.

В соответствии с данной методикой средний уровень определяется 25% от среднего по диапазону балльных оценок. В результате оценка из интервала от R_{\min} до R_{\max} в пределах 25% позволяет констатировать низкий уровень сформированной у учащихся искомого качества, а оценки, превышающие 75% до максимально возможных, свидетельствуют о высоком уровне его сформированной. Если весь диапазон оценок представить на отрезке, то получится картина, представленная на рис.1.

Рисунок 1

Схема шкалы определения уровней



По результатам диагностики всех показателей была составлена итоговая сводная таблица, для обобщения данных полученных на констатирующем этапе (табл.2).

Таблица 2

Результаты диагностики навыков ЗОЖ учащихся на констатирующем этапе эксперимента

имя	критерий 1		критерий 2		критерий 3		критерий 4		критерий 5		результат
	п1	п2	п3	п4	п5	п6	п7	п8	п9	п10	
Костя А	1	1	2	1	1	1	0	0	0	0	7 ср.
Саша А	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Катя Б	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6 ср
Даша З	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7 ср.
Дима К	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7 ср.
Даша К	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Саша К	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	16 выс
Таня М	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Толя Л	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	17 выс
Юля М	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	17 выс
Миша Н	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 2 низ
Влада В	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 ср
Катя Р	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7 ср.
Алина Р	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 ср
Алиса С	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Яна С	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Коля Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 ср
Наиль	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7 ср.
Вика Ю	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	3 низ
Костя Я	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс

Исходя из количества показателей (которых у нас 10), суммарный бал, отражающий обобщенный результат меняется в нашем исследовании от 0 до 20, так как наивысший бал равен 2, а показателей 10, то максимальное число

баллов 20. В соответствии с изложенной выше методикой уровни определились интервалами, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

Оценка уровня навыков здорового образа жизни учащихся 3 классов в соответствии с критериями показателями и уровнями по баллам	Высокий	Средний	Низкий
	10,5-20	7,5-15,5	0-3,5

Из данной таблицы мы видим, что ученик, набравший по показателям от 10,5 до 20 баллов имеет высокий уровень, школьник набравший от 7,5 до 10,5 баллов имеет средний уровень по показателям, учащийся набравший от 0 до 3,5 баллов имеет низкий уровень. Обобщённые данные представлены в таблице 4.

Таблица 4

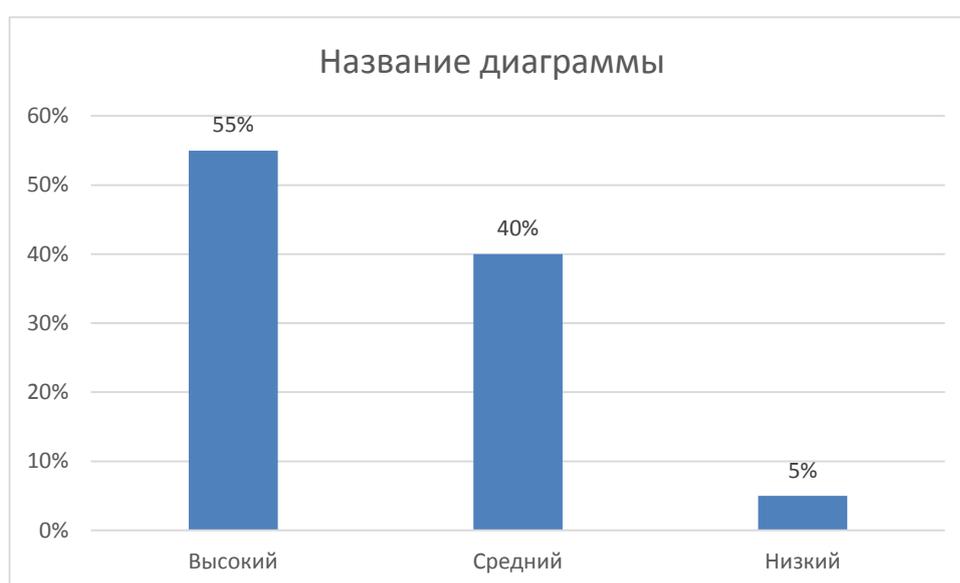
Общий уровень навыков ЗОЖ на констатирующем этапе

Уровень развития ЗОЖ	Высокий	Средний	Низкий
	55%	40%	5%

Для наглядного представления обобщённых данных по всем методикам мы составили диаграмму см. рис 2.

Рис.2

Общий уровень навыков здорового образа жизни на констатирующем этапе эксперимента



Из диаграммы мы видим, что в классе 55% учащихся с высоким уровнем и 40% со средним уровнем, а с низким уровнем 5%. Таким образом мы можем сделать вывод что форсированность навыков здорового образа жизни в данном классе снижена.

2.2. Описание комплекса внеклассной воспитательной работы по формированию навыков здорового образа жизни у учащихся 3 классов

Ученики начальных классов не обладают достаточными знаниями и плохо понимают, что только здоровый человек может достичь своей цели в жизни. У них нет чёткого понимания сущности здоровья. Необходимо, чтобы школьник осознавал себя как ценность и ценность здоровья для собственной

жизни, для взаимодействия с другими людьми. Учёные отмечают, что первый скачок в увеличении числа ребят, страдающих хроническими заболеваниями, приходят в возрасте 7-10 лет. Это подтверждает актуальность темы нашей работы «Уроки здоровья» в целях улучшения здоровья учащихся, профилактики заболеваний. «Уроки здоровья» содействуют правильному физическому и духовному развитию, укрепляют умственную и физическую работоспособность, формируют навыки здорового образа жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, нацелены на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Родители, конечно, стараются привить ребёнку элементарные навыки гигиены, следят за сохранением его здоровья. Но этого недостаточно, поэтому необходима совместная работа педагогов и родителей. Я считаю, что ещё в начальной школе необходимо научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как ценность, дарованную нам. Задача эта необычайно сложна. Решать эту задачу призваны: «Уроки здоровья», оздоровительные мероприятия в режиме (физкультминутки, динамические паузы, уроки физкультуры).

На внеклассных занятиях можно больше дать детям знаний о возможности быть здоровыми.

В разработке «Уроков здоровья» мы взяли за основу на программы: Л.А. Обуховой, Н.И. Дереклеевой «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», С.А. Левина, С.И. Тукачёва «Физкультминутки». *Праздник здоровья проходит под девизом: «Я здоровье сберегу, сам себе помогу»* Тема праздника: правила личной гигиены. Сценарий праздника:

- Приветствие команд
- Танец
- Конкурс «Вымой руки правильно»
- Стихи песни о здоровье
- Эстафета с мячом
- Конкурс «Класс (команда) Чистюль»

- Пантомима «Мое здоровье»
- Домашнее задание «Мое здоровье»
- Подвижная игра (эстафета)
- Подведение итогов, награждение.

При подготовке праздника место его проведения оформляется флажками, вывешиваются правила дежурных по классу, перечень действий детей по укреплению своего здоровья в школе и дома, рисунки физических упражнений для комплексов утренней гимнастики, гимнастика для глаз, физкультминутки.

В празднике участвуют ребята из параллельных или смежных классов, например 3 «А» /4 «А» и 3 «Б» /4 «Б». Формируются смешанные команды по 7-9 человек, остальные дети являются болельщиками и активными участниками в ходе подготовки празднику. В качестве зрителей приглашаются родители, они могут принять участие и в организации праздника. Каждая команда имеет свое название и символику, которая в той или иной степени отражается в приветствии команды. При подготовке танца следует уточнить количество танцующих участников. При проведении конкурса «Вымой руки правильно» жюри информируется о полном наборе правильных действий при мытье рук: закатывание рукавов; смачивание рук; намыливание ладоней, тыльной поверхности кистей, расстояний между пальцами, запястий, ногтей; смывание мыла и повторное намыливание до пены с повторением всей процедуры; последующее вытирание рук, возвращение полотенца на место; раскатывание рукавов. Накануне праздника определяется победитель конкурса «Класс (команда) Чистюля».

Специальная комиссия и члены жюри контролируют личную гигиену учащихся, порядок в классе, раздевалке, результаты заносятся в протокол выполнения гигиенических правил (табл.5). Пантомима может проходить на другую тему, например «Как празднуют дни здоровья Здоровяки и Хлюпики». Движения пантомимы продумываются и разучиваются при участии преподавателей ритмики и танца.

Протокол выполнения гигиенических правил

Выполнение правил личной гигиены	Класс, кол-во учащихся		Выполнение правил дежурного по классу	Класс, балл	
	3«А»	3 «Б»		3 «А»	3 «Б»
Чистота одежды	22	25	Чистота доски	5	5
Чистота носового платка	15	20	Чистота подоконников	3	4
Чистота рук	28	28	Использование мыла	5	4
Правильное хранение верхней одежды в раздевалке	18	30	Проветривание класса	4	5
Итого	83	103	Итого	17	18

Домашнее задание может быть в форме выполнения комплекса утренней гимнастики, либо в форме специальных упражнений на осанку, гибкость, точность прыжка. На конкурсе они выполняются представителями от каждой команды. Упражнения, а также эстафеты и подвижные игры подбираются учителем физкультуры в соответствии с программой физического воспитания. Результаты всех конкурсов записываются в протокол.

Школьные занятия, сочетающие в себе психологическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на организм в целом, требуют проведения физкультминуток для снятия локального утомления и физкультминутки общего воздействия. Комплекс профилактических упражнений разработан специалистами в области возрастной гигиены и физиологии и рекомендованы для использования в начальных классах общеобразовательной школе. (Приложение Д)

2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по использованию внеклассной воспитательной работы по физкультуре как одно из условий формирования навыков здорового образа жизни у учащихся 3 классов

В период с 12.01.17 по 24.02.17 мы реализовали комплекс внеклассных занятий по формированию навыков здорового образа жизни. Проводились внеклассные занятия по формированию навыков здорового образа жизни и физкультминутки и по итогам произвели повторную диагностику с учащимися 3-а класса в соответствии с критериями показателями и уровнями и подобранным к ним диагностическим материалам.

Сводная таблица результатов контрольного этапа

имя	критерий 1		критерий 2		критерий 3		критерий 4		критерий 5		результат
	п1	п2	п3	п4	п5	п6	п7	п8	п9	п10	
Костя А	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	11 выс
Саша А	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Катя Б	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 ср
Даша З	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	13 выс
Дима К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 ср
Даша К	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Саша К	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	16 выс
Таня М	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Толя Л	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	217 выс
Юля М	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	217 выс
Миша Н	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 ср
Влада В	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Катя Р	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 ср
Алина Р	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Алиса С	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Яна С	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Коля Т	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс
Наиль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 ср
Вика Ю	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 ср
Костя Я	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 выс

Обобщенные данные представлены в таблице 6.

Таблица 6

Общий уровень развития интереса к предмету на контрольном этапе

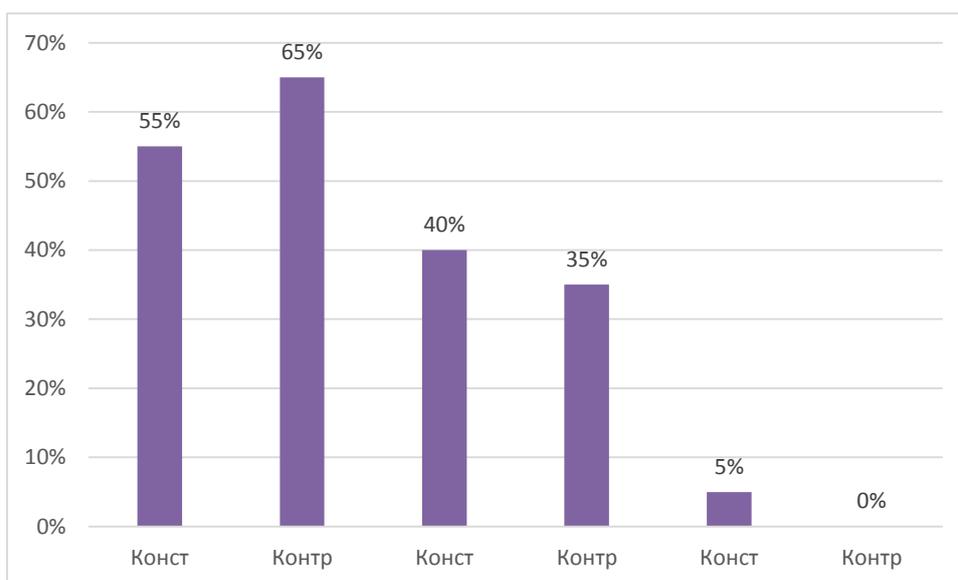
Уровень формирования навыков ЗОЖ	Высокий		Средний		Низкий	
	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.

	55%	65%	40%	35%	5%	0%
--	-----	-----	-----	-----	----	----

На основе таблицы 6 мы составили диаграмму для наглядного представления данных рис. 3.

Рисунок 3

Общий уровень развития интереса к предмету на контрольном этапе



Из диаграммы мы видим, что в классе было 55% учащихся с высоким уровнем сформированности навыков, 40% учащихся со средним уровнем и с низким уровнем 5% учащихся.

После проведения внеклассных занятий по физкультуре мы заметили повышение уровня формирования навыков здорового образа жизни. Учащихся с высоким уровнем стало 65%, произошло повышение на 10%, учащихся с низким уровнем не осталось, они перешли на средний уровень.

В третьем параграфе второй главы мы проанализировали результаты реализованной нами работы по формированию навыков здорового образа

жизни учащихся 3 класса посредством использования внеклассной воспитательной работы.

Повторно были проведены диагностические методики. Повторное исследование показало положительную динамику: повысился процент уровня формирования навыков здорового образа жизни, следовательно, гипотеза доказана.

ВЫВОД ПО II ГЛАВЕ

В практической части нашей работы мы описали критерии, показатели и уровни формирования навыков здорового образа жизни учащихся 3 класса.

Опытно - практическая работа проходила в 3 этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

В первом параграфе практической части мы описали результаты констатирующего этапа. Так же подробно рассмотрели педагогические условия – подобрали комплексы внеклассных мероприятий по физкультуре, сделали разработки занятий, которые успешно реализовали на практике.

В третьем параграфе второй главы мы проанализировали результаты реализованной нами работы по формированию навыков здорового образа жизни учащихся 3 класса посредством использования внеклассной воспитательной работы. Повторно были проведены диагностические методики.

Повторное исследование показало положительную динамику: повысился процент уровня формирования навыков здорового образа жизни, следовательно, гипотеза доказана.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе подготовки выпускной квалификационной работы изучена педагогическая литература по проблеме формирования навыков ЗОЖ у учащихся 3 класса, раскрыты ключевые понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».

В первой главе мы рассмотрели три вопроса, касающиеся теоритического обоснования проблемы нашего исследования: раскрыты основные понятия, описаны составляющие здорового образа жизни младших школьников, методы организации внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе и рассмотрены анатомо-физиологические особенности учащихся 3 классов.

Опытно - практическая работа проходила в 3 этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

В первом параграфе практической части мы описали результаты констатирующего этапа. Так же подробно рассмотрели педагогические условия – подобрали комплексы внеклассных мероприятий по физкультуре, сделали разработки занятий, которые успешно реализовали на практике.

В третьем параграфе второй главы мы проанализировали результаты реализованной нами работы по формированию навыков здорового образа жизни учащихся 3 класса посредством использования внеклассной воспитательной работы.

Повторное исследование показало положительную динамику: повысился процент уровня формирования навыков здорового образа жизни, следовательно, гипотеза доказана, все поставленные задачи реализованы.

БИБЛИОГРАФИЯ:

1. Агаджанян, Н.А., Резервы нашего организма. / Н.А. Агаджанян , А.Ю. Катков – М.: Знание, 1991.- 364с.
2. Амонашвили, Ш.А., Педагогика здоровья. / Ш.А Амонашвили, А.Г. Плексин – М.: Педагогика, 1990.
3. Апанасенко, Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г.А. Апанасенко. – Валеология. 1996, №2, с. 9-14.
4. Апанасенко, Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.А. Апанасенко. – Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 49-60.
5. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. / Н.М. Амосов. – М.: Знание, 1987.– 64с.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры) / А.Б. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт. 1978. – 223 с.
7. Бартнев, Л. В. Бег на короткие дистанции. / Л.В. Бартнев. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 72 с.
8. Белов, В.И. Психология здоровья. / В.И. Белов – СПб, 1994. – 272 с.
9. Березин, И. П. Школа здоровья. / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев – М.: «Физкультура и спорт», 1990.
- 10.Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. / И.И. Брехман – М.: Физкультура и спорт, 1990.
- 11.Брехман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. / И.И. Брехман- 1987. 125 с.
- 12.Буянов, М.И. Размышления о наркомании: Кн. Для учителя. /М.И. Буянов- М.: Просвещение, 1990.-220с.
- 13.Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников./ А.А. Гужаловский - Минск, 2002. - 88 с.
- 14.Гарбузов, В.И. Человек - жизнь - здоровье / В.И. Гарбузов - Древние и новые каноны медицины. СПб, 1995.

15. Горчак, С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни /Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. / С.И. Горчак -Кишинев, 1991, с. 19-39.
16. Громбах, С.И. Учитель и здоровье школьника. В сб. воспитание здорового школьника / Сост. Н.Б. Коростель. – М., 1971
17. Геллер, Е. М. Знакомьтесь: Спортландия./ Е.М. Геллер - М.: Знание, 1989. - (Серия «Физкультура и спорт», № 4). - С. 3-97.
18. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений./ Б.Р. Голощапов - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 312 с.
19. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей. / О.Е. Громова- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 128 с. (Серия «Вместе с детьми»).
20. Давидович, В.В. Здоровье как философская категория / В.В. Давидович - Валеология. 1997, №1.
21. Давыдов, В.В. “Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования”/ В.В. Давыдов – М: Педагогика, 1986 г. - 240ст.
22. Долинский, Г.К. К понятийному аппарату валеопсихологии /Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии. / Г.К. Долинский -СПб, 1997.
23. Дубровский, А.А. Лечебная педагогика. / А.А. Дубровский – М.: АПН СССР, 1989.
24. Дубровский, В.И. Валеология: ЗОЖ: Учебное пособие. / В.И.Дубровский – М.: Флинта, 1999.
25. Доскин, В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева - М.: Просвещение, 2003. - 110 с.
26. Давыдов, В.В. Возрастная и педагогическая психология. / В.В. Давыдов, И.С. Кон, А.В. Мудрик – М. – Просвещение, 1979. – 289 с.

27. Дыбина, О.А. Игра – путь к познанию предметного мира / Дошкольное воспитание. – 2004. – №5. / О.А. Дыбина – М. – с. 14 – 24.
28. Зак, А.З. “Развитие умственных способностей младших школьников” / А.З. Зак – М: Просвещение 1994 г.
29. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. Ф.Г.Мурзакаева. Уфа, 1987, 280 с.
30. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорта. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М. «Академия». 2001. 41 - 80с.
31. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений./ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
32. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
33. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. - М., 2000.-247с.
34. Кузьмин, Д.В. Курение, мы и наше потомство. / Д.В. Кузьмин - М.: Просвещение, 1989.- 153с.
35. Колесов, Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании: Кн. Для учителя. / Д.В. Колесов- М.: знание, 1989. - 382с.
36. Колесов, Д.В. Не допустить беды: О сущности и профилактике наркомании и токсикомании. / Д.В. Колесов - М., 1988. – 264с.
37. Колесов, Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. / Д.В. Колесов - М.: Просвещение, 1982. – 153с. 27.
38. Кабанов, А. Н. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста./ А.Н. Кабанов, А.П. Чабовская – М.: Просвещение, 1969.-312с.
39. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец.

- «Дошкольная педагогика и психология». / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
40. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. лед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 320 с.
41. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. пед. соч., т. I. / П.Ф. Лесгафт - М., 1991.
42. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. / Г.Л. Лэндрет – М. – Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с.
43. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми./ Е.К. Лютова – С-Пб. – Речь, 2001. – 156 с.
44. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. Изд.4. / Л.Ф. Обухова – М.: Пед. Общество России, 2004. – 442 с.
45. Обухова, Л.А. Уроки здоровья / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина-Начальная школа №6, 2002.
46. Педагогика: Учебн. пос. для студ. пед. вузов и пед. колледжей /Под ред. П.И. Пидкасистого. - М., 1996. - 602 с.
47. Подласый, В.Р. Педагогика. / В.Р. Подласый - М.:2004. - 345с.
48. Педагогика. / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 2008.
49. Петрова, О.О.. Возрастная психология. Конспект лекций. 2-е изд./ О.О. Петрова – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005.
50. Рахимов, А.З. Роль самовоспитания в формировании личности. /А.З. Рахимова- Классный руководитель, № 6, 2001.
51. Рожков, М.И. Организация воспитательного процесса. / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.
52. Секретёв, М.А. Опыт и проблемы воспитания учащихся. / М.А. Секретов- Педагогика, № 2, 2006.
53. Соковня, И.И. Социальное взросление и здоровье школьников. / И.И. Соковня – М.:Просвещение, 2005.

54. Степанов, Е.Н. Воспитательная система образовательного учреждения. /Е.Н. Степанов- Классный руководитель, № 8, 2001.
55. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка./ Э.Я. Степаненкова - М., 2001.-147с.
56. Петленко, В.П. Валеология человека: Здоровье – Любовь – Красота: В 5 т. / В.П. Петленко - СПб.: Просвещение, 1996. – Т.1.
57. Табакокурение и здоровье: Тез. Докл. Всесоюз. науч-практ. Конф.- Новосибирск, Знание, 1988.-180с.
58. Татарникова, Л.Г. Валеология подростков (5-7 класс). / Л.Г. Татарникова, М.В. Поздеева - СПб.: Знание, 1997. – 104с.
59. Умецкий, О.С. Совсем не личное дело. / О.С. Умецкий - Мурманск.: Просвещение, 1986. -71с.
60. Шевердин, С.Н. У опасной черты: Как уберечь детей от алкоголизма. / С.Н. Шевердин - М.: Наука, 1987 – 151с.
61. Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. Для учащихся. / В.Н. Ягодинский -М.: Просвещение, 1986. – 145с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкетирование учащихся 3 класса

Ответы да, нет, затрудняюсь ответить.

1. Знаешь ли ты о правила гигиены
2. Соблюдаешь ли ты правила гигиены
3. Знаешь ли ты о правильном питании
4. Знаешь ли ты о полезных и неполезных продуктах
5. Вовремя ли ты ложишься спать
6. Умеешь правильно организовывать режим дня
7. Занимаешься спортом
8. Посещаешь секции
9. Знаешь ли о вредных привычках
10. У тебя есть вредные привычки

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Формы организации внеклассной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Место проведения	Время проведения	Форма организации.
Школа	Первая половина учебного дня	Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры.
Школа	Вторая половина учебного дня	Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр .
Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность.
Учреждения дополнительного образования.	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Детские спортивные секции и школы.
Школьные оздоровительные лагеря.	Каникулы.	Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ, ТРЕБУЮЩИХ ПИСЬМА

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Внеклассное мероприятие по физической культуре для 3 класса направленно на формирование здорового образа жизни.

«Большие гонки»

Описание методической разработки

Название: Внеклассное мероприятие по физической культуре «Большие гонки»

Аннотация: внеклассное мероприятие по физической культуре «Большие гонки» проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни, где учащиеся приобретают навыки и умения в беге, в прыжках, в метании, в играх, развивают двигательные качества и умственные способности учащихся, укрепляют здоровье, дружеские отношения. Для проведения внеклассного мероприятия мы использовали мягкий модуль, мячи, надувные шары, кегли, стулья, костюмы

Учебный предмет: физическая культура

Уровень образования школьников: учащиеся 3 классов

Форма учебной работы: соревнования

Полное описание разработки: Идея соревнований взята с телевизионной игры «Большие гонки». Учитывая материал оснащения телевизионной версии и материал оснащения школы, мы разработали сценарий для данного мероприятия. Конкурсы упрощены для учащихся начальной школы. Для большой заинтересованности решили изготовить интересные костюмы из подручного материала, чтобы само мероприятие было мало затратным, костюмы изготавливались из коробок, поролона, старых вещей, пряжи.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Развивать двигательные качества и умственные способности учащихся;

Организовать досуг и активный отдых учащихся;

Укреплять дружеские отношения между учащимися;

Оборудование:

Мягкий модуль;

Мячи;

Костюмы;

Дротики;

Фишки;

Надувные шары;

Кегли;

Жгут;

Стулья.

Условия, порядок проведения и награждения:

В конкурсах принимают участие учащиеся 3 А, Б, В класса, состав команд по 10 человек;

В программу соревнований входят:

- спортивные развлекательные конкурсы;
- музыкальные паузы;
- награждение команд за первое, второе, третье место сладкими призами и грамотами.

План мероприятия

I. Организационный момент.

Команды входят в спортивный зал под музыку («Всегда готов» Пахмутовой)

II. Сообщение цели мероприятия.

III. Ход мероприятия.

Представление жюри (в состав жюри входят 4 человека классные руководители, учитель физкультуры)

Приветствие команд;

Конкурсные испытания:

Меткий стрелок

Скороходы

Построить пирамиду

Рогатка

Займи место

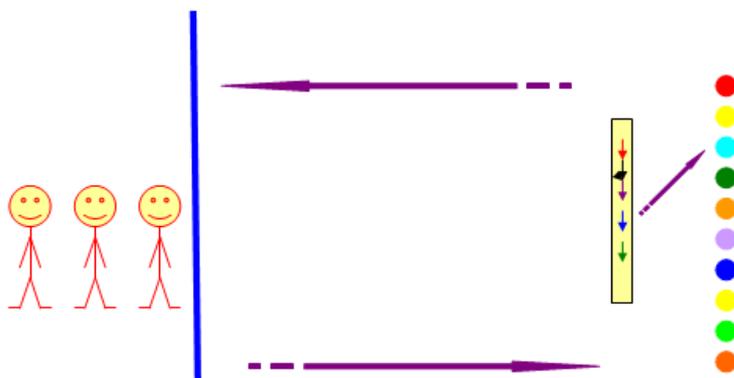
Дорожка

IV. Подведение итогов.

Награждение

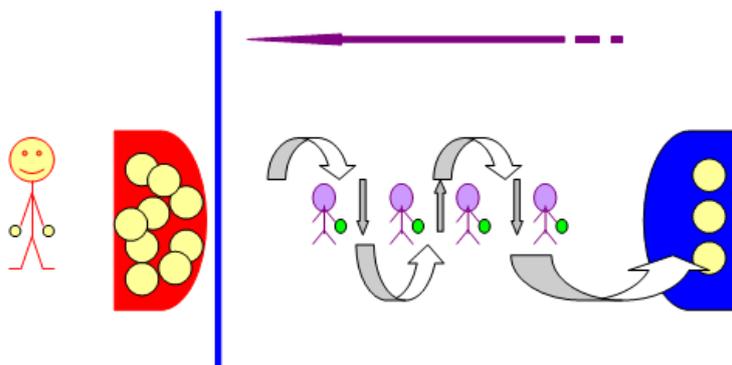
«Меткий стрелок»

Члены команд должны добежать до скамейки, взять дротик, выполнить им бросок в цель, в воздушный шарик, чтобы он лопнул. Этот конкурс проводится на быстроту и точное попадание в цель. Участвует вся команда.



«Скороходы»

Игроки надевают специально сшитые тапки – скороходы. Каждый игрок первой команды должен взять 3 мяча из одного бассейна и перенести их в другой бассейн, оббегая змейкой игроков второй команды, при этом нельзя уронить ни одного мяча. А игроки из второй команды должны выбить эти мячи из рук бегущих участников, используя большие надувные мячи. Игроки третьей команды болеют за участников. По окончании конкурса команды меняются местами по круговой системе. Засчитывается время и количество перенесённых в пустой бассейн мячей. Участвует вся команда.



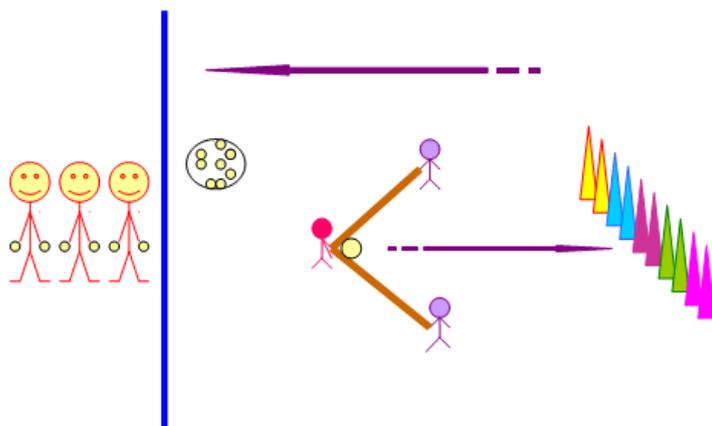
«Построить пирамиду»

Каждая команда в этом конкурсе должна как можно быстрее построить пирамиду, образец которой нарисован на плакате. Каждый игрок должен поставить один предмет. А в это время на середине площадки находится бык (ученик в костюме быка), который не подпускает участников к строительным материалам. Бык имеет право передвигаться только в середине площадки. Пирамида не должна упасть. Конкурс считается выигранным, если команда первой закончила строительство пирамиды. Из каждой команды участвуют 3 мальчика, 2 девочки. Все участники строятся одновременно. А остальные игроки болеют за свои команды.



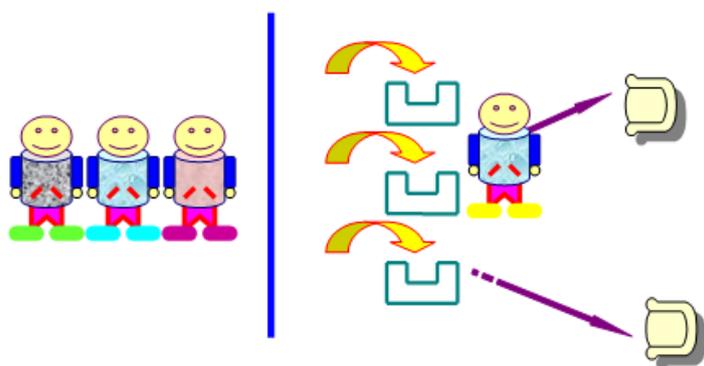
«Рогатка»

Игроки каждой команды берут мяч, добегают до жгута, натягивают жгут с мячом и отпускают его. Задача игрока - сбить кегли. Этот конкурс проводится на быстроту и количество сбитых кеглей. Участвует вся команда.



«Займи место»

На площадке устанавливается 2 стула. В конкурсе участвует 3 игрока: по одному из каждой команды. Игроки в специально сшитых костюмах должны преодолеть препятствие и занять место на стуле. Кто не успел занять место, тот выбывает из игры. Выигрывает самый ловкий и быстрый игрок, который займёт место на оставшемся одном стуле. Это конкурс на выбывание.



«Дорожка»

По результатам предыдущих конкурсов подсчитывается количество заработанных каждой командой очков. На полу спортзала рисуется разметка, на которой отмечаются баллы, заработанные командами. Каждая команда начинает этот конкурс со своей разметки. Игроки должны лечь животом на скейтборд и по команде, отталкиваясь руками, передвигаться до стойки. Обратно возвращаются бегом со скейтбордом и передают его другому

участнику. В этом конкурсе участвуют три игрока. Первый игрок начинает этап разметки (чем больше набрано очков, тем ближе к стойке начинает игрок этот конкурс), а второй и третий игрок начинают с линии старта. В этих соревнованиях побеждает команда, которая выигрывает заключительный конкурс.

