

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Факультет подготовки учителей начальных классов
Кафедра педагогики, психологии и предметных методик

ВОВЛЕЧЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО
СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
Начальное образование

Выполнила:

Студентка группы: ОФ-408/070-4-2
Романова Елена Алексеевна

Проверка на объем заимствований:
42,67 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«2» июня 2019г.
зав.кафедрой ПП и ПМ
Волчегорская Е.Ю.

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент
кафедры ПП и ПМ
Верховых Ирина Валерьевна

Челябинск

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	6
1.1 Сущность понятий «здоровье», «культура здоровья».....	6
1.2 Методы вовлечения младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.....	12
1.3 Содержание и структура здоровьесберегающих проектов.....	17
Выводы по 1 главе.....	21
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ.....	23
2.1. Этапы, методы и анализ результатов исследования.....	23
2.2. Серия внеурочных проектов, направленных на вовлечение младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.....	30
Выводы по 2 главе.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в современном мире все большее значение приобретает проблема воспитания здорового поколения. На упадок здоровья воздействуют многие факторы, в том числе и ошибочное отношение народонаселения к собственному здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья младших школьников стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Потрясает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни, который ведут семьи, где сегодня воспитываются дети. Такую опасность можно обнаружить в большинстве семей: это и, употребление алкоголя, наркотиков, неправильное питание, хронические инфекционные заболевания и т.д.

По данным современных исследований, лишь 60% выпускников школ могут считаться здоровыми, а 40% имеют различную хроническую патологию[14].

Негативная ситуация со здоровьем школьников наблюдается в школах, лицеях, колледжах, гимназиях с усиленным изучением предметов, где учебный процесс определяется высокой напряженностью. Кроме этого приходится признать, что для большинства граждан нашей страны ценность здорового образа жизни не является значимой, в связи, с чем у людей отсутствует понимание необходимости укрепления своего здоровья и заинтересованность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность данной проблемы диктуется необходимостью сохранения и укрепления здоровья обучающихся с первых лет обучения в школе.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам выделить следующее **противоречие**: между необходимостью вовлечения младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья, и использование словесных методов обучения при организации данного процесса.

Поиск эффективных путей разрешения данного противоречия, обозначил **проблему** исследования: каковы должны быть методы во внеурочной деятельности для вовлечения младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Целью нашего исследования является изучение теоретических аспектов проблемы сохранения и укрепления здоровья младших школьников в процессе внеурочной деятельности и разработка серий проектов, направленных на вовлечение младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Объектом исследования является процесс приобщения младших школьников к здоровому образу жизни.

Предмет исследования: вовлечение младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья во внеурочной деятельности.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Проанализировать понятийный аппарат исследования.
2. Охарактеризовать методы вовлечения младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.
3. Раскрыть содержание и структуру здоровьесберегающих проектов.
4. Изучить уровень сформированности у младших школьников знаний о компонентах здорового образа жизни.
5. Разработать серию проектов, направленных на вовлечение младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья во внеурочной деятельности.

Для решения поставленных задач был использован комплекс исследовательских методов: теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; тестирование, методика «Неоконченный рассказ», статистическая обработка материалов.

База для проведения исследования: МБОУ СОШ №121 г. Снежинска.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применения во внеурочной деятельности разработанной нами серии проектов, направленных на вовлечение младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Данная работа состоит из введения, двух глав: теоретической и практической части, заключения, списка использованной литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Сущность понятий «здоровье», «культура здоровья»

В современном мире большую роль играет здоровье подрастающего поколения. Оно является важным при любых социально-экономических и политических ситуациях, происходящих в нашем государстве. Ведь именно оно определяет будущее страны, как в плане демографического показателя, так и являясь научным и экономическим потенциалом своей страны, региона, города.

В понятии «здоровье» отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека в мире, поэтому и подход к его рассмотрению должен быть комплексным, междисциплинарным.

Любые представления о здоровье и болезни всегда относительны, историчны, как и обуславливающие их социокультурные нормы и стереотипы. «Здоровье» и «болезнь» относятся к числу тех диалектических взаимодополняющих понятий, которые в принципе не могут быть однозначно определены, и их постоянное осмысление, переоценка приводит к становлению нового знания, к формированию более целостного взгляда на феномен человека.

В начале 5 века до н. э. Алкмена определила здоровье как гармонию или равновесие противоположно направленных сил. В качестве противодействующих сил он рассматривал первоэлементы, составляющие природу человека и определяющие различные состояния. Соответственно болезнь обратное явление, определялось им как следствие единовластия одного из таких элементов над остальными.

Согласно Платону, здоровье, как и красота (прекрасное) определяется соразмерностью, требует согласия противоположностей и выражается в соразмерном соотношении душевного и телесного.

Античные принципы здорового существования нашли отражение и в средневековой медицине. Авиценна подчеркивал необходимость не только изучения и лечения болезней, но и научного постижения основ здоровья, тщательного исследования «режима (образа жизни) здоровых людей». Он выделил в медицинской науке две части - теоретическую и практическую. Последняя, в свою очередь, также включает две составляющие. Это, во-первых, «изучение режима здоровых тел» - раздел, посвященный вопросам сохранения здоровья или «наука сохранения здоровья». И, во-вторых, «знание режима больного тела» - дисциплина, указывающая «путь возврата к здоровому состоянию» и обозначенная как «наука лечения».

Для научных разработок и практического использования категория здоровья должна иметь более чёткое определение. И таких определений предложено много.

Е.Гольдсмит (1980г.): «Здоровье – такое состояние, которое даёт возможность сохранять здоровье, т.е. длительно сохраняющаяся способность к восстановлению после химических, физических, инфекционных, психологических и социальных воздействий».

И.И.Брехман (1990г.): «Здоровье – способность сохранять, соответственно возрасту, устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока – сенсорной, вербальной и структурной информации».

А.Я.Иванюшкин (1982г.) предлагает три уровня ценностного смысла «здоровья» и «болезни»:

- 1) биологический – изначальное здоровье – это:
 - совершенство саморегуляции организма;
 - гармония физиологических процессов;

- максимум адаптации, как следствие.

2) социальный – это:

- мера социальной активности;
- деятельное отношение к миру.

3) личностный, психологический – здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание её в смысле преодоления, т.к. здоровье – не только состояние организма, но и «стратегия жизни человека».

И, наконец, определение всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой» [7].

Традиции здорового образа жизни, бережное отношение к здоровью ребенка издавна присущи российской этнокультуре. Проблема здоровья человека всегда была в центре внимания видных ученых отечества, просветителей, общественных деятелей, о чем свидетельствуют творческие работы В.Г. Белинского, С.П. Боткина, М.В. Ломоносова, К.Д. Ушинского и других [18, с. 16].

Здоровье - бесценное достояние каждого человека и общества в целом. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья не только взрослых, но и детей. Наряду с неблагоприятными социальными, экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

В последние годы вопросы сохранения и укрепления здоровья детей приобретают особую актуальность.

По мнению академика Н.М. Амосова, для того чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия. Помочь в этом человеку может валеология - наука о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья [2].

Установка на здоровье не появляется у человека сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Выражение «Движение - жизнь» стало аксиомой. Действительно, оптимальный двигательный режим основной компонент ЗОЖ.

Исследования ученых показывают, что продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% от периода бодрствования (3,5-4ч). Более низкие показатели объема и продолжительности двигательной активности должны рассматриваться как чрезвычайное происшествие. Дети стали жертвами гипокинезии. Это привело к тому, что за последнее время у детей резко возросло (в 4-6 раз) количество хронических заболеваний.

О том, что надо делать зарядку, известно всем. Но как приобщить каждого ребенка к ее выполнению? Наилучший способ - заинтересовать, увлечь. Для младших школьников порой достаточно личного примера учителя, родителей. На смену подражанию со временем придет привычка.

Дети в младшем школьном возрасте живут на уровне эмоций. Они восприимчивы к любым внешним влияниям. Их души обладают чудесным качеством: открытости всему истинному, полезному, добросердечному. «Питанием» для этих добродетелей является благоприятная эмоциональная атмосфера. Создание такой атмосферы необходимое условие полноценного здоровья ребенка.

Сохранение и поддержание здоровья - один из важнейших аспектов человеческой жизни. Поэтому необходимо уделять особое место формированию у детей готовности к оздоровительной деятельности и положительного отношения к ней [1, с. 27].

В условиях обострения социально-экономических отношений и преобразования российского общества возникают социальные и психологические проблемы, которые меняют внутренние ощущения, влияют на самочувствие и поведение подрастающего поколения. Поэтому в последние годы педагоги и психологи обращают внимание на то, чтобы в систему воспитания общей культуры человека было включено в качестве ее неотъемлемого компонента воспитание культуры здоровья.

Существует несколько определений понятия культуры здоровья. Традиционно культура здоровья разными авторами рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя многочисленные компоненты.

Л. Н. Волошина отмечает, что культура здоровья — это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих [6].

Культура здоровья — сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, слагающихся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни [33].

О.Л. Трещева считает, что культура здоровья личности характеризуется:

- наличием позитивных целей и ценностей; грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу;

- организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности [36].

В определении Малярчук Н.Н. культура здоровья — это интегральное понятие, складывающееся из таких разнородных составляющих, как культура отношения к собственному телу, к своему социальному окружению, значимым другим, семье, профессии, к миру и жизни в целом [24].

Таким образом, исследователи сходятся в том, что в процессуальном плане культура здоровья личности представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры человека, характеризующее эмоционально-ценностное отношение человека к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни (через глубину освоения валеологического опыта), заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

В формировании культуры здоровья недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повысить «роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни» сформировать культуру здоровья - значит пробудить в человеке (взрослом или ребенке) внутреннюю потребность в здравосозидании.

Здоровый образ жизни детей имеет прямую зависимость от той среды, в которой он находится, а это, как правило, семья и школа. В семье дети самостоятельны, активны, проявляют большую инициативу к осуществлению здоровьесберегающих действий, но взрослые не всегда обладают достаточным опытом и знаниями для решения проблем, связанных со здоровьем. Именно поэтому необходимо построение воспитательного процесса таким образом, что обе его стороны - школа и семья - активны, деятельны.

Чтобы сформировать у детей культуру здоровья, нужно рассматривать не только физиологический, но и психологический, нравственный аспект здоровья [16, с. 17].

Можно выделить следующие критерии сформированности здоровья: отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

наличие умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения; сформированность гигиенических навыков и привычек; наличие физической и умственной активности; умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Забота о здоровье и его укрепление - естественная потребность культурного человека.

Культура здоровья младших школьников - это осознанное, ежедневное выполнение учащимися здоровьесберегающих норм и правил, умение предвидеть влияние результатов своих действий на собственное здоровье и здоровье окружающих людей. От уровня сформированности культуры здоровья в детстве зависит последующий образ жизни человека, степень реализации его личностного потенциала.

Таким образом, очень важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

1.2 Методы вовлечения младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья во внеурочной деятельности

Школа является местом активной деятельности ребенка на протяжении всех 11 лет. В этот период на здоровье младших школьников оказывает влияние большой комплекс социально-гигиенических, экологических и других факторов. Далеко не всегда это влияние положительно. Недостаточность информирования родителей, отсутствие системы работы педагогов по формированию здорового образа жизни, отсутствие медицинского работника в школе еще более обостряет проблему сохранения здоровья детей.

Состояние здоровья младших школьников представляет собой серьезную проблему. В связи с этим обучение детей бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования.

Необходима система мероприятий, направленных на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей; вовлечение младших школьников в активную деятельность по укреплению своего здоровья.

Ключевыми направлениями деятельности школьного коллектива по сохранению и укреплению здоровья обучающихся являются:

- создание необходимых условий пребывания детей в школе, безопасной и предрасполагающей к обучению школьной обстановки;
- формирование устойчивой мотивации школьников вести здоровый образ жизни и обучение соответствующим навыкам и умениям;
- укрепление связи с родителями в деле охраны здоровья детей.

Вовлечение – это процесс, направленный на развитие интереса в определенной сфере с целью активного участия в этом процессе.

Рассмотрим содержание работ учителей начальной школы по исследуемой проблеме.

Изучив и проанализировав опыт работы учителя начальных классов Н.И. Каменевой (г. Биробиджан, СОШ № 23) [17] можно выделить, что учитель начальных классов ставит перед собой основные задачи: формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки; обучать школьников доступным физкультурным знаниям, умениям и навыкам, способствующим укреплению здоровья школьников; воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу, способствующую развитию познавательных способностей у школьников.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий стала приоритетным направлением в деятельности Н.И. Каменевой.

Особенности здоровьесберегающих технологий, используемых учителем начальных классов, позволяют решить одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. При разработке здоровьесберегающих

технологий учитель начальных классов опирается на приоритетные направления деятельности учреждения. Это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни: оздоровительная гимнастика, пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости; привитие детям элементарных гигиенических навыков; чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; через специально организованную двигательную активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, своевременное развитие двигательных навыков); через спортивно – оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии.

Большую работу по сохранению здоровья детей учитель начальных классов проводит во внеурочное время. Занятия, в рамках программы кружка «Моё здоровье», по темам «Как вырасти здоровым», «Можно ли самому творить здоровье» (1-й класс), «Твоё здоровье и учебная нагрузка» (4-й класс); уроки здоровья «Урок Знайки» (2-й класс), «Ослепительная улыбка» (3-й класс), игры-путешествия, устные журналы, подвижные игры, спортивные соревнования, которые они проводят также способствуют достижению поставленной ими цели [28].

Учитель начальных классов О.В. Плотникова [29] во внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности, использует методы профилактической медицины (упражнения для коррекции осанки, зрения и т.д.). Внеклассная работа, проводимая учителем О.В. Плотниковой с обучающимися, включает выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий для физического совершенствования школьников. Учитель проводит данную работу в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также в выходные дни и во время каникул. В своей деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся О.В. Плотникова использует следующие формы и методы:

1. Внеурочные занятия, их проведение и тематику учитель начальных классов заранее предусматривает при составлении плана воспитательной работы;

- беседы и диспуты проводятся с классом или индивидуально, они помогают проявить интеллектуальную и эмоциональную активность школьников;

- читательские конференции помогают не только расширить кругозор обучающихся, но и усвоить нормы и принципы нравственности;

2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения:

- педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намека;

- приучение и упражнение содействуют формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни и отражают сознательные установки личности; регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях формируют качества здоровой личности;

- воспитывающие ситуации применяются с целью формирования новых норм поведения по отношению к собственному здоровью;

- тренинги помогают изменить негативные внутренние установки обучающихся, пополнить их психологические знания, сформировать определенный опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям, к миру в целом;

3. Методы стимулирования поведения и деятельности помогают формировать у обучающихся умения правильно оценивать свое поведение, что способствует осознанию ими своих потребностей, пониманию смысла жизнедеятельности. Поощрение применяется в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение. Наказание состоит в лишении или ограничении определенных прав; в выражении морального порицания, осуждения.

4. Метод игровых ситуаций применяется, так как он позволяет легко, увлекательно усваивать обучающимся на практике правила здорового образа жизни. Очень часто используются игровые ситуации проблемно-поискового характера, при этом методы убеждения и упражнения максимально сближаются, взаимопроникают; создаётся атмосфера естественного «вхождения» в конкретную ситуацию определенного содержания.

5. Методы воздействия на эмоциональную сферу предполагают формирование необходимых навыков в управлении своими эмоциями, что благоприятно сказывается на здоровье обучающихся. Таким методом является внушение. Внушать - это, значит, воздействовать на чувства, а через них на ум и волю человека. Использование этого метода способствует переживанию детьми своих поступков и связанных с ними эмоциональных состояний.

6. Метод проектов, предназначение которого состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем.

Исследовательские проекты (организация опроса среди своих сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты (санитарные бюллетени о здоровом образе жизни).

Проанализировав опыт работы учителей начальной школы по спортивно-оздоровительному направлению во внеурочной деятельности, можно сказать, что каждый учитель начальных классов, использует различные методы и формы организации и взаимодействия с учащимися.

Таким образом, на основании вышесказанного можно сделать вывод, что формирование у младшего школьника установки на здоровый образ жизни через реализацию педагогических методов может осуществляться в учебно-воспитательном процессе и во внеурочное время, и способствовать вовлечению обучающихся в деятельность по сохранению своего здоровья.

1.3 Содержание и структура здоровьесберегающих проектов

Метод проекта — это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы, которая должна завершиться вполне реальным осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом [5].

В теории и практике отечественной педагогической науки в последнее время инициируется интерес к методу проектов как к технологии, направленной на решение важнейших образовательных стратегий. Проектная деятельность – сложноорганизованный процесс, предполагающий не частные изменения в методике проведения отдельных занятий, а системные преобразования всего учебного и воспитательного процесса [12].

Проектная деятельность необходима обучающимся для вооружения их универсальным умением решать различные проблемы, в том числе и образовательные. В современной педагогике проектная деятельность используется не вместо системы обучения, а наряду с ней, как компонент системы образования.

Понятие «метод проектов» имеет следующие определения:

- технология организации образовательных ситуаций, в которых учащийся ставит и решает собственные проблемы, и технология сопровождения самостоятельной деятельности учащегося по разрешению проблем (Г. Б. Голуб, Е. А. Перелыгина, О. В. Чуракова);
- способ организации педагогического процесса, основанный на взаимодействии педагога и учащегося;
- способ взаимодействия с окружающей средой, поэтапная практическая деятельность по достижению поставленной цели (Н. А. Виноградова);
- система обучения, гибкая модель организации учебного процесса, ориентированная на творческую самореализацию личности обучающихся, развитие их интеллектуальных и физических возможностей, волевых качеств и творческих способностей в процессе создания под контролем учителя

нового продукта, обладающего объективной и субъективной новизной, имеющего практическую значимость (А. А. Хромов);

-система обучения, модель организации учебного процесса, ориентированная на самореализацию личности обучающегося, развитие его интеллектуальных качеств и творческих способностей (М. В. Чанова);

- комплексный метод обучения, позволяющий строить учебный процесс, исходя из интересов обучающихся, дающий возможность детям проявить самостоятельность в планировании, организации и контроле своей учебно-познавательной деятельности, результат которой – создание какого-либо продукта или явления (М. В. Моисеева);

-совокупность приемов, действий обучающихся в их определенной последовательности для достижения поставленной задачи – решение определенной проблемы, значимой для младших школьников и оформленной в виде некоего конечного продукта (Е. С. Полат).

В проектной деятельности младших школьников можно выделить следующие этапы, соответствующие учебной деятельности:

- мотивационный (учитель: заявляет общий замысел, создает положительный мотивационный настрой; ученики: обсуждают, предлагают собственные идеи);

- планирующий – подготовительный (определяются тема и цели проекта, формулируются задачи, вырабатывается план действий, устанавливаются критерии оценки результата и процесса, согласовываются способы совместной деятельности сначала с максимальной помощью учителя, позднее с нарастанием ученической самостоятельности);

- информационно-операционный (ученики: собирают материал, работают с литературой и другими источниками, непосредственно выполняют проект; учитель: наблюдает, координирует, поддерживает, сам является информационным источником);

- рефлексивно-оценочный (ученики: представляют проекты, участвуют в коллективном обсуждении и содержательной оценке результатов и

процесса работы, осуществляют устную или письменную самооценку, учитель выступает участником коллективной оценочной деятельности).

Формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни является одним из путей решения проблемы ухудшения здоровья. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. Как один из возможных путей формирования установки на здоровый образ жизни можно применить метод проекта, авторами которого являются Д. Дьюи, У. Килпатрик, С. Т. Шацкий.

Практика показывает, что при применении метода проектов наблюдаются: высокая активность воспитанников; интенсивная самостоятельная познавательная деятельность школьников; повышение личностной ценности реализованных проектов; увеличение глубины и объема полученных знаний, приобретенных умений. Знания, умения, навыки, приобретаемые осознанно в ходе работы над личностно-значимой проблемой, быстро присваиваются и закрепляются ребенком, превращаются в его активный запас знаний и практический опыт, легко переносятся на другие виды деятельности [13].

Илькаева Р.И. [14] предлагает свой здоровьесберегающий проект, реализация которого осуществляется в ходе нескольких этапов:

1) Подготовительный этап (1 четверть).

Его основной задачей является создание условий для успешной реализации проекта, которая включает в себя:

- изучение литературы и материалов интернет по использованию здоровьесберегающих технологий;

- изучение современных технологий новаторов, обобщение их педагогического опыта (новые формы организации здоровьесберегающей среды, в учебном процессе: здоровьесберегающие технологии Базарного В.Ф., дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н., комплекс подвижных игр Шишкиной В.А., комплекс упражнений для глаз по Э.С.Аветисову, комплекс лечебной гимнастики «Целебные звуки» и лобно-затылочная

коррекция для концентрации внимания и снятия стрессов по программе М.А. Лазарева «Здравствуй», комплекс игрового массажа по методике спецзакаливания детей А.Уманской и К.Динейки, комплекс упражнений по профилактике плоскостопия (массаж);

- определение стратегии и тактики деятельности.

2) Основной этап (2-4 четверть).

Предполагает организацию деятельности по реализации цели и задач программы.

Она предусматривает следующие направления работы:

- проведение первичной диагностики уровня здоровья учащихся с помощью школьной медицинской сестры;

- применение здоровьесберегающих технологий на уроках;

- создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми школьными службами;

- выполнение всех принятых санитарно-гигиенических норм и требований;

- оптимизация учебного процесса с целью преодоления негативных факторов и отрицательных воздействий на здоровье ребенка;

- совершенствование применения технических средств и методик мониторинга здоровья детей, обеспечивающих индивидуальную оптимизацию педагогических технологий и нагрузок;

- работа с родителями.

3) Заключительный этап (4 четверть).

- проводится анализ деятельности по реализации проекта;

- проведение диагностики школьников;

- постановка задач с целью дальнейшего сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста.

Таким образом, проектная деятельность направлена не только на формирование знаний о здоровье, но и является эффективным способом вовлечения детей в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Выводы по 1 главе

Анализ научной литературы по проблеме исследования и сопоставление различных подходов позволил нам сделать следующий вывод: «здоровье» – это совокупность физических, психических и социальных качеств человека, которые являются основой его долголетия и осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры, «культура здоровья» – сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, слагающихся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни.

В число основных приоритетов обновления школы входит основная задача – оптимизация образовательного процесса с целью сохранения физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся. Понимая актуальность данной проблемы, педагоги ведут постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях школы. Выбранные способы и приемы деятельности должны быть эффективными, несложными в применении, обеспечивающие максимально полный охват нуждающихся и в то же время не нарушающие учебного процесса в школе.

Метод проектов в образовательном учреждении представляет собой современную педагогическую технологию, сущность которой заключается в том, что обучающийся в процессе деятельности осваивает особое умение – самостоятельно приобретать новые знания в процессе решения жизненных проблем. Метод проектов характеризуется концептуальностью и системностью, результаты его легко воспроизвести, этот метод подходит для самых разных областей знаний.

Практика показывает, что при применении метода проектов наблюдаются: высокая активность воспитанников; интенсивная самостоятельная познавательная деятельность школьников; повышение личностной ценности реализованных проектов; увеличение глубины и

объема полученных знаний, приобретенных умений. Знания, умения, навыки, приобретаемые осознанно в ходе работы над личностно-значимой проблемой, быстро присваиваются и закрепляются ребенком, превращаются в его активный запас знаний и практический опыт, легко переносятся на другие виды деятельности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

2.1 Этапы, методы и анализ результатов исследования

Психолого-педагогическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №121 г.Снежинска. В исследовании принимали участие обучающиеся 3 «Б» класса в количестве 29 человек.

Исследование проводилось на основании следующих методик:

1.Методика «Знания о здоровье» (приложение 1) позволила нам изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни. Обучающимся предлагается ответить на 9 вопросов, где в 1-8 нужно выбрать один правильный ответ, а в 9 – 3 правильных ответа.

2. С помощью экспресс-диагностики мы изучили уровень отношения к ценности «здоровье» обучающихся (приложение 2). Данная методика предназначена для изучения ценности здоровья у детей младшего школьного возраста, оценки индивидуального отношения к здоровью. Ученикам предлагается из приведенных десяти утверждений о здоровье выбрать четыре (отметить кружком номер), которые обучающийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

3.Методика «Неоконченный рассказ» (приложение 4) помог нам изучить уровень стремления младших школьников к сохранению и укреплению своего здоровья. Детям предлагается закончить несколько ситуаций, где, с одной стороны, выступает положительный персонаж, а с другой – отрицательный.

Анализ результатов теста «Знания о здоровье» представлены в таблице 1.

Максимальный балл, который мог быть получен в результате участия –
 11. Это значит, что уровень знаний может быть оценен как:

0-4 балла – низкий уровень;

5-8 баллов – средний уровень;

9-11 баллов – высокий уровень

Таблица 1

Сводная таблица результатов изучения уровня знаний о здоровье

№	Имя	Суммарный балл									Итог
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Артемий А.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
3	Владислав Б.			1	1	1	1	1		3	8
2	Ума Г.	1	1	1	1	1	1	1	1	3	11
4	Дарья Е.	1	1	1	1		1		1	2	8
5	Ярослав З.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
6	Дарина К.		1	1	1	1	1	1			6
7	Владислав К.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	Елизавета К.		1	1	1	1	1	1		3	9
9	Елена К.	1		1	1	1	1		1	2	8
10	Саша К.	1	1	1	1	1	1	1		3	10
11	Демид К.		1	1	1		1	1			5
12	Кристина Л.	1	1	1	1	1	1	1	1	3	11
13	Артём Л.	1			1	1	1	1		1	6
14	Полина М.		1	1	1					2	5
15	Полина Н.	1	1	1	1	1	1	1		3	10
16	Никита Р.	1	1	1	1	1	1	1	1	3	11
17	Вика Р.	1	1		1		1	1	1	2	8
18	Егор Р.		1	1	1	1	1	1			6
19	Кира С.	1	1	1	1	1	1	1	1	3	11
20	Настя С.	1		1	1		1	1		3	8
21	Кирилл С.	1	1	1	1	1	1	1		1	7
22	Ирина С.			1	1	1	1		1	2	7
23	Татьяна Т.	1	1	1	1	1	1	1		3	10
24	Иван Т.				1		1			2	4
25	Максим Т.	1	1	1	1	1	1			2	8
26	Карина Ф.	1	1	1	1	1	1	1		3	10
27	Дарья Х.	1	1		1		1	1	1	3	9
28	Арина Ч.	1	1	1	1	1	1	1		1	8
29	Саша Я.		1	1	1		1			2	6

Распределение испытуемых по уровням знаний о здоровье

Уровень знаний о здоровье	Количество человек	%
Высокий	13	45
Средний	15	51
Низкий	1	4

Для наглядности представим полученные данные в виде диаграммы (см. рисунок 1):

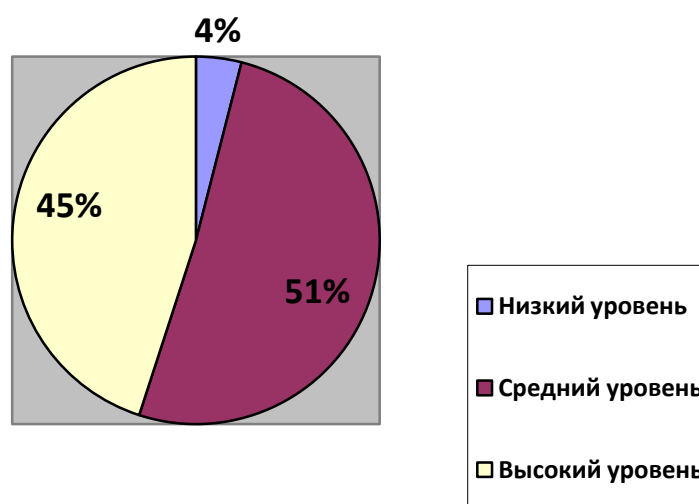


Рис. 1. Распределение испытуемых по уровням знаний о здоровье

Результаты исследования показали, что 4% обучающихся (1 человек) имеют низкий уровень знаний о здоровье, 51% испытуемых (15 человек) средний уровень и 45% (13 человек) – высокий уровень знаний.

Таким образом, мы выяснили, что у младших школьников преобладает средний уровень знаний о здоровье и здорового образа жизни.

Анализ результатов экспресс-диагностики отношения к ценности «здоровье» обучающихся представлен в таблице (табл. 3).

Таблица 3

Результаты изучения уровня отношения обучающихся
к ценности «здоровье»

№	Имя	Суммарный балл										Итог
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Артемий А.			3			2	2			4	11
3	Владислав Б.	3		3	3						4	13
2	Ума Г.	3			3				1		4	11
4	Дарья Е.	3	1				2	2				8
5	Ярослав Э.	3		3				2			4	12
6	Дарина К.	3	1			1		2	1			8
7	Владислав К.			3			2		1		4	10
8	Елизавета К.	3			3		2				4	12
9	Елена К.	3					2	2		1		8
10	Саша К.	3		3	3						4	13
11	Демид К.				3	1			1		4	9
12	Кристина Л.	3		3					1		4	11
13	Артём Л.		1		3	1					4	9
14	Полина М.				3			2		1	4	10
15	Полина Н.	3		3				2		1		9
16	Никита Р.			3			2	2		1		8
17	Вика Р.	3	1	3			2					9
18	Егор Р.	3		3				2			4	12
19	Кира С.	3		3			2				4	12
20	Настя С.	3		3		1		2				9
21	Кирилл С.			3	3		2		1			9
22	Ирина С.		1	3	3				1			8
23	Татьяна Т.	3	1	3							4	11
24	Иван Т.	3			3	1				1		8
25	Максим Т.	3			3			2			4	12
26	Карина Ф.	3		3			2				4	12
27	Дарья Х.	3		3				2			4	12
28	Арина Ч.	3		3			2				4	12
29	Саша Я.	3	1					2	2			8

Результаты экспресс-диагностики сформированности представлений о ценности здоровья обучающихся представлены таблице 4.

Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья

Уровень ценностного отношения к здоровью	Количество человек	%
Ценностное отношение	2	8
Осознанное отношение	12	42
Недостаточно осознанное отношение	8	27
Отсутствует сознательное отношение	7	23

Для наглядности представим полученные данные в виде диаграммы (см. рисунок 2):

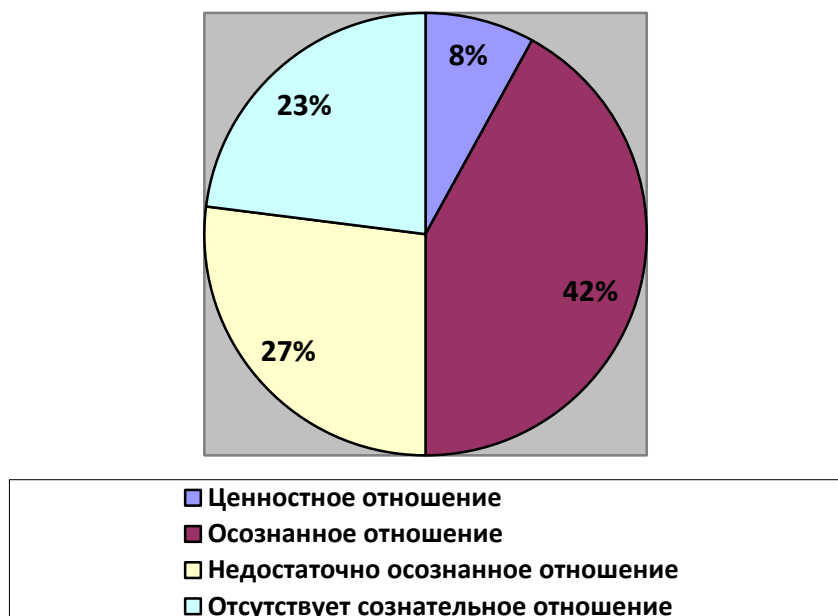


Рис. 2. Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья

Результаты исследования показали, что у 23% (7 человек) обучающихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, у 27% (8 человек) обучающихся недостаточно осознанный уровень отношения к своему здоровью, 42% (12 человек) обучающихся имеет осознанное отношение к своему здоровью, 8% (2 человека) имеет ценностное отношение к здоровью.

Анализ результатов методики «Неоконченный рассказ» (табл. 5)

Максимальный балл за одно задание, который могли получить обучающийся – 2 балла.

0 баллов – если ребенок выбирает «нездоровое» поведение;

1 балл – если соглашается с тем, кто предлагает правильный вариант поведения;

2 балла – если еще и мотивирует этот вариант ответа.

Таблица 5

Результаты методики «Неоконченный рассказ»

Имя	1	2	3	4	5	6	7	8	Итог
Артемий А.	2	2	2	1	2	2	2	2	15
Влад Б.	1	2	2	2	2	2	2	2	15
Ума Г.	0	2	2	2	2	2	2	1	13
Дарья Е.	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Ярослав З.	2	1	1	2	2	2	2	2	14
Дарина К.	1	1	2	2	2	2	2	2	14
Влад К.	2	2	0	1	2	2	2	1	12
Елизавета К.	1	1	1	2	1	1	1	1	9
Елена К.	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Саша К.	1	1	1	2	1	2	2	2	12
Демид К.	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Кристина Л.	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Артём Л.	2	1	1	2	2	2	2	1	13
Полина М.	0	1	1	2	1	1	0	0	6
Полина Н.	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Никита Р.	1	1	1	1	1	0	1	2	8

Вика Р.	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Егор Р.	1	2	2	2	1	1	1	1	11
Кира С.	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Настя С.	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Кирилл С.	1	2	2	2	2	1	1	2	13
Ирина С.	2	2	2	1	1	2	0	1	11
Татьяна Т.	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Иван Т.	1	1	2	2	2	1	2	2	13
Максим Т.	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Карина Ф.	2	2	2	2	2	2	2	2	16

Таблица 6

Распределение испытуемых по уровням стремления к сохранению и укреплению своего здоровья

Уровень стремления сохранения и укрепления здоровья	Кол-во человек	%
Низкий уровень	1	3
Средний уровень	4	14
Высокий уровень	24	83

Для наглядности представим полученные данные в виде диаграммы (см. рисунок 3):

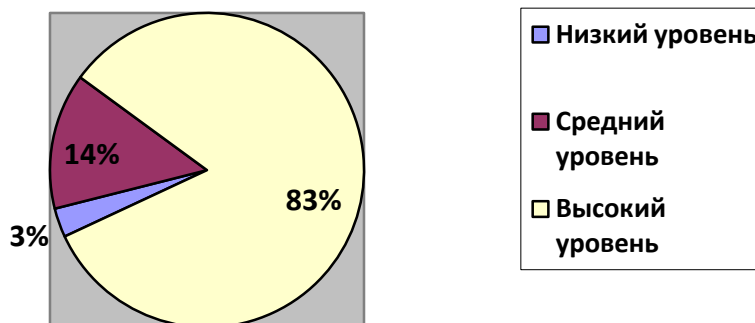


Рис. 3 Распределение испытуемых по уровням стремления младших школьников к сохранению и укреплению своего здоровья

Результаты исследования показали, что у 83% (24 человек) обучающихся высокий уровень стремления к сохранению и укреплению своего здоровья, у 14% (4 человека) обучающихся средний уровень и низкий уровень у 3% (1 человек).

Таким образом, мы выяснили, что у младших школьников недостаточно осознанное отношение к своему здоровью и недостаточный уровень знаний о здоровом образе жизни. Именно этим и продиктована необходимость разработки серии проектов, направленных на вовлечение младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья.

2.2 Серия внеурочных проектов, направленных на вовлечение младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья

Психолого-педагогическое исследование, проводимое на базе МБОУ СОШ №121 г.Снежинска, позволило нам сделать вывод, что необходима специально организованная работа по вовлечению младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Мы предлагаем серию проектов по следующим темам:

1. 100 занимательных игр

2. Делай как я!
3. Береги глаза смолоду
4. Здоровое питание на страже здоровья

Данные проекты разработаны для обучающихся 3 классов.

Все проекты проводятся по единому алгоритму:

Этап	Деятельность ученика	Результат
1.Выбор проектов	<ul style="list-style-type: none"> - обзор учителем возможных проектов; - дети выбирают тему или по аналогии предлагают свои. Дается время подумать; - если проект групповой, то отпределяются группы участников. 	Проект, выбранный детьми.
2.Реализация проектов	<ul style="list-style-type: none"> - проводится дома при активном участии родителей (возможно, в школе во внеурочное время); - время выполнения работы: 2-3 недели. 	выполненные проекты детьми.
3.Представление результатов	<ul style="list-style-type: none"> - проводится в школе во внеурочное время. 	Завершённые работы.

Мы предлагаем реализовать в течение учебного года следующие проекты:

Проект: «100 занимательных игр»

Цель: вовлечение младших школьников в игровую деятельность, не связанную с компьютерными играми.

Планируемые результаты:

- формирование у младших школьников представлений о многообразии игр;
- воспитание у детей интереса к играм, не связанным с компьютером.

Подтемы:

- логические игры;
- подвижные игры;
- творческие игры;
- тетрализованные игры.

Описание:

Из списка представленных подтем каждый ученик выбирает одну понравившуюся, и начинает работать над её реализацией. На подготовительном этапе младших школьников должен отобрать нужную информацию по выбранной теме и правильно оформить. На основном этапе каждый ученик должен разработать игры по своей теме. На заключительном этапе данного проекта дети должны продемонстрировать в течении месяца на переменах или во внеурочное время игры, которые были ими подобраны. Таким образом, мы расширим кругозор младших школьников о многообразии игр, которыми можно заменить компьютерные.

Проект: «Делай как я!»

Цель: вовлечение младших школьников в деятельность по составлению и проведению комплекса упражнений утренней зарядки.

Планируемые результаты:

- формирование у младших школьников знаний о пользе утренней зарядки;
- формирование у обучающихся умения правильно выполнять зарядку;
- воспитание интереса у детей к систематическим занятиям

утренней зарядкой.

Подтемы:

- утренняя зарядка;
- польза утренней зарядки;
- комплекс физических упражнений;
- как утренняя зарядка влияет на организм человека;
- зачем нужна утренняя зарядка.

Описание:

Из списка представленных подтем каждый ученик выбирает одну понравившуюся, и начинает работать над её реализацией. На подготовительном этапе младших школьников должен отобрать нужную информацию по выбранной теме и правильно оформить. На основном этапе каждый ребенок должен разработать свой комплекс упражнений утренней зарядки. Заключительным этапом данного проекта будет выполнение своих упражнений в течении месяца в классе со всеми обучающимися, утром, за 5-10 минут до урока, тем самым у нас получится привлечь весь класс выполнять зарядку и у детей выработается привычка к данному оздоровительному мероприятию.

Проект: «Береги глаза с молодю»

Цель: привлечь младших школьников к бережному отношению к собственному зрению.

Планируемые результаты:

- формирование представлений у младших школьников о необходимости сохранения зрения;
- выявление факторов, влияющих на снижение зрения.

Подтемы:

- о глазах и зрении;
- как сохранить зрение;
- что влияет на ухудшение зрения;
- как устроены наши глаза и как функционируют;
- как охранять и сохранять зрение;
- болезни глаз. Гигиена зрения.

Описание:

Из списка представленных подтем каждый ученик выбирает одну понравившуюся, и начинает работать над её реализацией. На подготовительном этапе младших школьников должен отобрать нужную информацию по выбранной теме и правильно оформить. На основном этапе каждый ученик разрабатывает: памятки с требованиями, которые нужно выполнять для сохранения зрения; трекер заданий, которые нужно выполнять каждый день и отмечать галочкой, что сделал. На заключительном этапе ребенок подводит итог, что у него получилось/не получилось сделать. Таким образом, у младшего школьника выработается привычка выполнения простых заданий для сохранения своего зрения.

Проект: «Здоровое питание на страже здоровья»

Цель: формирование у детей представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Планируемые результаты:

- расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- уметь оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения
- соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Подтемы:

- здоровое питание школьника;
- правильное питание – залог здоровья;
- витамины. Чем они полезны для нашего организма?
- фастфуд;
- влияние физических нагрузок и полноценного питания на увеличение роста;
- белки, жиры, углеводы.

Описание:

Из списка представленных подтем каждый ученик выбирает одну понравившуюся, и начинает работать над её реализацией. На подготовительном этапе младших школьников должен отобрать нужную информацию по выбранной теме и правильно оформить. На основном этапе каждый ученик должен взять любой свой любимый продукт питания, и проанализировать состав. На заключительном этапе младший школьник должен представить все данные о продукте, рассказать чем полезен/не полезен. Данным способом нам удастся расширить знания детей о всевозможных продуктах питания, которые можно употреблять в пищу.

Данная серия проектов реализуются в течение одного учебного года во внеурочное время, и главной их задачей является вовлечь каждого ученика в деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья.

Таким образом, на наш взгляд очень важно, чтобы предлагаемые материалы имели практическую ценность, то есть непосредственно относились к жизни ребенка и тем ситуациям, которые могут в ней возникнуть.

Вывод по 2 главе

Целью психолого-педагогического исследования являлось выявление уровня сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни, уровня отношения к своему здоровью и уровня стремления к сохранению и укреплению здоровья у младших школьников. В результате мы получили следующие данные.

4% обучающихся (1 человек) имеют низкий уровень знаний о здоровье, 51% испытуемых (15 человек) средний уровень и 45% (13 человек) – высокий уровень знаний. У 23% (7 человек) обучающихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, у 27% (8 человек) обучающихся недостаточно осознанный уровень отношения к своему здоровью, 42% (12 человек) обучающихся имеет осознанное отношение к своему здоровью, 8% (2 человека) имеет ценностное отношение к здоровью. У 83% (24 человек) обучающихся высокий уровень стремления к сохранению и укреплению своего здоровья, у 14% (4 человека) обучающихся средний уровень и низкий уровень у 3% (1 человек).

Такие результаты исследования свидетельствуют о том, что большинство испытуемых имеют достаточный уровень знаний о здоровье и недостаточное осознание ценности своего здоровья.

В связи с чем, нами была разработана серия проектов, связанная со здоровьем, способствующая вовлечению младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проделанной работы были решены все поставленные задачи, за счёт чего была достигнута поставленная в начале работы цель: изучение теоретических аспектов проблемы сохранения и укрепления здоровья младших школьников в процессе внеурочной деятельности и разработка серий проектов, направленных на вовлечение младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Анализ научной литературы по проблеме исследования и сопоставление различных подходов позволил нам сделать следующий вывод: «здоровье» – это совокупность физических, психических и социальных качеств человека, которые являются основой его долголетия и осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры, «культура здоровья» – сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, состоящих из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни.

Метод проектов в образовательном учреждении представляет собой современную педагогическую технологию, сущность которой заключается в том, что обучающийся в процессе деятельности осваивает особое умение – самостоятельно приобретать новые знания в процессе решения жизненных проблем. Метод проектов характеризуется концептуальностью и системностью, результаты его легко воспроизвести, этот метод подходит для самых разных областей знаний.

Целью психолого-педагогического исследования являлось выявление уровня сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни, а также уровня отношения к своему здоровью и уровня стремления к сохранению и укреплению здоровья у младших школьников. В результате мы получили следующие данные:

4% обучающихся (1 человек) имеют низкий уровень знаний о здоровье, 51% испытуемых (15 человек) средний уровень и 45% (13 человек) – высокий уровень знаний. У 23% (7 человек) обучающихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, у 27% (8 человек) обучающихся недостаточно осознанный уровень отношения к своему здоровью, 42% (12 человек) обучающихся имеет осознанное отношение к своему здоровью, 8% (2 человека) имеет ценностное отношение к здоровью. У 83% (24 человек) обучающихся высокий уровень стремления к сохранению и укреплению своего здоровья, у 14% (4 человека) обучающихся средний уровень и низкий уровень у 3% (1 человек).

Такие результаты исследования свидетельствуют о том, что большинство испытуемых имеют достаточный уровень знаний о здоровье и недостаточное осознание ценности своего здоровья.

В связи с чем, нами была разработана серия проектов, связанная со здоровьем, способствующая вовлечению младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

На наш взгляд очень важно, чтобы предлагаемые материалы имели практическую ценность, то есть непосредственно относились к жизни ребенка и использовались во внеурочной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов, М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования [Текст] / М.В. Акимов. – // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №9-10. – 186 с.
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов // 3-е изд. доп. и перераб. – М: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Бахтин, Ю. К. Из опыта медико-валеологического образования студентов педагогического университета [Текст] / Ю. К. Бахтин, Л. Г. Буйнов, Л. П. Макарова [и др.] // Молодой ученый. 2015. № 6 (86). С. 569–575.
4. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
5. Бычков, А.В. Метод проектов в современной школе [Текст]. – М., 2000.- 34 с.
6. Волошина Л. Н. Воспитание здорового человека (учебное пособие) [Текст] / Л. Н. Волошина, О. В. Демидович, О. П. Нагель [и др] // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 9. – С. 21–22.
7. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 10.05.2019)
8. Гебекова, А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). — Краснодар: Новация, 2015. — С. 18-21.
9. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьника (методический конструктор) [Текст] / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов // - М.: Просвещение, 2010. – 245 с.

10. Глушкова, Е.К. Гигиеническая оценка обучения 6-летних детей в подготовительных классах общеобразовательной школы [Текст] / Е.К. Глушкова, Н.М. Попова [и др.] // Гигиена и санитария. –1997.– 115 с.

11. Захарова, Т.Н., Формирование Здорового образа жизни у младших школьников [Текст] // Учитель. 2007. С.174.

12. Землянская, Е.Н. Учебные проекты младших школьников[Текст] // Нач.школа. – 2005. - №9. – 3 с.

13. Золотых, И.В. Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения [Текст] / Золотых Н.А. // Начальная школа. 2012. №8. С.59-62.

14. Илькаева, Р. И. Педагогический проект «Здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/pedagogicheskiy_proekt_zdorovyeberegayuschie_tehnologii_v_vospitatelno-obrazovatelnom_processe-289880.htm (дата обращения: 10.05.2019)

15. Казначеев, В.П. Проблемы культуры, здоровья нации, футурологии XXI века [Текст] / Казначеевские чтения № 3, 2011. Сборник докладов В.П. Казначеева 2007-2011 годах / Составитель Ромм В.В. – Новосибирск: ЗСО МСА, 2011 г. – 377 с., илл.

16. Казин, Э.М. Здоровьесберегающие технологии в школе [Текст]. – М.: 1999. – 289 с.

17. Каменева, Н.И. Организация внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС [Электронный ресурс] / Н.И. Каменева. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog> (дата обращения 9.04.2019).

18. Кулагина, Л.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников [Текст] // Начальная школа плюс до и после. 2012. №7. С.3-5.

19. Курбатова, Л. Мозг, творчество [Текст] / Л. Курбатова //Начальная школа плюс: до и после, 2003, №5.

20. Кучма, В.Р. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков [Текст] / В.Р. Кучма, М.И. Степанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2002. - № 2.

21. Лесгафт, П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды [Текст] /П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: МОДЭК, 1998. – 410 с.

22. Лисицын, Ю.Л. Слово о здоровье [Текст] / Ю.Л. Лисицын//– М.: Советская Россия, 1996. – 192 с.

23. Макарова, В.И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса [Текст] / В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова, // Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 3.

24. Малярчук, Н.Н., Валеология: учебное пособие [Текст]. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2008. — 280 с.

25. Национальная доктрина образования в Российской Федерации [Текст]. - М., 2000.

26. Немов, Р.С. Психология: в 3 т. [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. – Т. 2. – 606 с.

27. Образовательная программа дополнительного образования детей «За здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.voenpatriot.ru/> (дата обращения 10.05.2019)

28. Обухова, Л. А. Уроки здоровья [Текст] / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – Воронеж, 1999. С. 32.

29. Плотникова, О. В. Внеурочная деятельность как средство реализации спортивно-оздоровительной работы со школьниками [Текст] / О. В. Плотникова. – М. Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2000 – №4 – Том II.

30. Российская педагогическая энциклопедия: в 2 т. Т. 2. [Текст] / ред. В. В. Давыдова. – М.: Большая российская энциклопедия, 2009. – 780 с.

31. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с.

32. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АРТИ, 2003. - 108 с.

33. Сопко Г. И. Культура здоровья – важнейший компонент народного образования [Текст] / Г. И. Сопко, М. В. Пазыркина // Здоровьесберегающее образование. – № 1(29). 2013. – С. 88–94.

34. Сухарев, А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России [Текст] / А.Г. Сухарев// Здоровые дети России в XXI веке. М. – 2000.- 53 с.

35. Товпинец, И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе [Текст]. - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.

36. Трещёва, О. Л. Физическая культура в профессиональной подготовке и в обеспечении здоровья студентов. Основы здорового образа жизни : конспект лекций [Текст] / О. Л. Трещева. – М-во трансп. Российской Федерации, Федеральное агентство ж.-д. трансп., Омский гос. ун-т путей сообщ. - Омск : ОмГУПС, 2009. - 51 с. : табл.; 21 см.

37. Пахомова, Н.Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении [Текст]. – М., 2005. – 65 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест «Знания о здоровье»

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?

- а) затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека;
- б) Здоровый образ жизни;
- в) название какой-то болезни.

2. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

- а) без чипсов и визитов в «Макдональдс»
- б) сбалансированное, из натуральных продуктов, с учётом индивидуальных особенностей;
- в) любая еда, съеденная с удовольствием, идёт на пользу здоровью.

3. Что нужно делать, чтобы реже простужаться?

- а) много есть;
- б) много спать;
- в) закаливаться.

4. Какая привычка относится к вредной?

- а) грызть ногти;
- б) питаться здоровыми продуктами;
- в) соблюдение режима дня.

5. Для чего нужно чаще мыть руки?

- а) чтобы сохранить кожу;
- б) чтобы не заболеть;
- в) чтобы руки были красивыми.

6. Что вредит здоровью?

- а) утренняя зарядка;
- б) игры на свежем воздухе;
- в) долгое просиживание у телевизора.

7. Что не относится к здоровому образу жизни?

- а) правильное питание;

б) продолжительный отдых;

в) физические нагрузки.

8. Закаливание - это:

а) укрепление организма человека, его иммунитет, делает его более выносливым и сильным;

б) повышение эмоциональной устойчивости;

в) развитие и формирование правильной осанки.

9. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьников входят:

а) зарядка;

б) уроки физической культуры;

в) приём пищи;

г) чтение книг;

д) работа за компьютером;

е) просмотр спортивных телепередач;

ж) прогулка.

Обработка данных: за выбор правильного ответа на вопросы №1-8 обучающиеся получают по 1 баллу, за вопрос №9 - 3 балла. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний здорового образа жизни.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-8 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

9-11 баллов - высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровье - сбережения точны и приведены в систему.

Ф.И.О. _____

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья

Из приведенных ниже десяти утверждений о здоровье отметь кружком четыре, которые ты считаешь наиболее подходящими.

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
3. Здоровье - это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Ключ

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

Анализ результатов.

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично-ориентированный тип);

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прогнатический тип);

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы учащихся рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.

Приложение 4

Методика «Неоконченный рассказ»

Детям предлагается закончить несколько ситуаций, где, с одной стороны выступает положительный персонаж, а с другой – отрицательный.

1. Костя, Ваня и Петя вышли на прогулку. Срустя некоторое время ребята захотели кушать. Костя сказал: «Давайте разойдемся по домам, покушаем, а потом выйдем опять». Петя подумал и сказал: «Нет, это долго. Мне родители дали немного карманных денег, давайте зайдём в магазин и купим чипсы с газировкой, это отличный перекус». А Ваня ответил... Что ответила Ваня и почему?
2. После учёбы ребята – Андрей и Саша решили пойти в гости к Мише. Когда они пришли, Миша сразу же побежал за компьютер, ведь сегодня вышла новая игра. Саша отказался от таких развлечений и предложил

- ребятам поиграть в настольный футбол. А Андрей ответил... Что ответил Андрей и почему?
3. Лена, Катя и Марина решили между собой, что каждый день будут выходить во двор на утреннюю зарядку. Наступил первый день, девочки встретились и тут Катя говорит: «Что-то я не выспалась, наверное, сегодня я пропущу зарядку, давайте без меня». Лена подумала и сказала: «Ты что, утренняя зарядка наоборот тебя разбудит и ты будешь отлично себя чувствовать целый день! Ведь это очень важное занятие для укрепления здоровья». А Марина ответила... Что ответила Марина и почему?
 4. 3 брата - Максим, Коля и Дима пришли домой и решили почитать книги. Максим сказал: «Я лягу на кровать и буду читать». Коля подумал и сказал: «Нельзя читать лёжа на кровати, ты что не знаешь, что от этого портиться твоё зрение!». А Дима ответил... Что ответил Дима и почему?
 5. Влад, Денис и Гриша отправились с классом в поход на два дня. Вот их первая остановка для того, чтобы передохнуть и перекусить. Денис достал из рюкзака бутерброды и чипсы. Гриша посмотрел и сказал: «Это что, еда? Сейчас нам родители сварят на костре вкусный суп и тогда покушаем». Денис сказал: «Очень долго ты будешь ждать этот суп! Тем более бутерброды с чипсами куда вкуснее будут...». А Влад ответил... Что ответил Влад и почему?
 6. Настя, Аня и Женя узнали, что сегодня будет солнечное затмение и захотели понаблюдать за этим явлением. И тут Настя говорит: «На солнечное затмение нужно смотреть только через защитное стекло, иначе потом будут слезиться и болеть глаза!». Женя подумала и сказала: «Если мы будем смотреть через защитное стекло, мы ничего не увидим. Так ведь не интересно, поэтому будем смотреть без защитного стекла». А Аня ответила... Что ответила Аня и почему?

7. Гоша, Сеня и Федя ходят в бассейн. Перед каждой тренировкой они встречаются и идут вместе. В один прекрасный день, встретившись, Федя предложил мальчикам прогулять тренировку и пойти к нему домой, поиграть в компьютер. Гоша подумал и сказал: «Нас накажут за прогул в бассейне, да и что эти игры, бесполезное занятие». Федя сказал: «У меня очень интересная игра есть, она недавно вышла и есть только у меня среди наших одноклассников!». А Сеня ответил... Что ответил Сеня и почему?
8. Однажды Кристина прочитала статью о пользе утренней зарядки и решила поделиться этой информацией со своими подругами – Лизой и Машей. Лиза, послушав, сказала: «Утренняя зарядка не так важна для здоровья, главное - это высыпаться и постоянно отдыхать, лежать в кровати». Кристина подумала и сказала: «Утренняя зарядка укрепляет организм человека, повышает настроение». А Маша ответила... Что ответила Маша и почему?

Обработка результатов:

1-6 баллов – низкий уровень стремления к сохранению и укреплению своего здоровья;

7 – 11 баллов – средний уровень;

12-16 баллов – высокий уровень.