



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших  
школьников

Выпускная квалификационная работа  
по направлению: 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Начальное образование. Дошкольное образование  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:  
81 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«24» 12 2021 г.  
Директор института  
Гнатышина Е.А.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-609-072-6-13л  
Никитина Ольга Ивановна

Научный руководитель:  
Белоусова Н.А., д.б.н., доцент

Челябинск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	8
1.1 Формирование у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни как педагогическая проблема.....	8
1.2 Особенности формирования здорового образа жизни младших школьников.....	17
1.3 Характеристика здоровьесберегающих технологий в обучении младших школьников.....	25
Выводы по I главе.....	36
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	38
2.1 Экспериментальная диагностика уровня мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.....	38
2.2 Разработка программы по формированию мотивации к здоровому образу жизни в начальной школе.....	47
2.3 Обобщение и анализ результатов экспериментального исследования по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников .....	59
Выводы по II главе.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 .....	87

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Преобразования, происходящие в течение нескольких последних десятилетий в России, предъявляют качественно новые требования к воспитанию детей. Одной из актуальных задач на современном этапе является забота о здоровье подрастающего поколения. Одной из главных целей образования после его реформирования, является создание образовательной среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению младших школьников, формирует здоровый образ жизни, воспитывает культуру здоровья, нейтрализует негативное действие внешних и внутренних факторов среды, формирует мотивации на здоровый образ жизни.

Значительное место в формировании и укреплении здоровья школьников занимает период обучения в начальной школе. Ухудшение здоровья школьников, наблюдающееся в последние годы, требуют более пристального внимания и принятия конкретных мер по его формированию и укреплению.

Результаты многочисленных исследований здоровья подрастающего поколения внушают серьезные опасения. На фоне негативных изменений экологической обстановки, социально-экономических проблем, узколечебной специализации медицины ярко прослеживается динамика увеличения в образовательных учреждениях детей с ослабленным здоровьем. У них затруднены адаптация к учебной деятельности, концентрация внимания и выполнение учебных задач. Подобное состояние организма снижает эффективность самых передовых педагогических технологий и значительно затрудняет реализацию программы развития личности.

Решающим фактором, влияющим на состояние здоровья детей, в

равной степени с наследственностью и экологией, является внутришкольная среда.

У школьников невысокий уровень знаний о сбережении здоровья, не хватает умений и навыков ведения здорового образа жизни, они не способны адекватно оценивать влияние средовых факторов на здоровье человека и генофонд будущих поколений.

Таким образом, современное общество характеризуется противоречием между осознанием обществом необходимости сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения как важнейшей составляющей конкурентоспособности будущих специалистов в условиях рыночной экономики и отсутствием научно - педагогических основ проектирования эффективных оздоровительных технологий.

**Проблема** исследования: особенности, обеспечивающие повышение качества здоровья и профилактику заболеваний младших школьников в процессе обучения.

**Цель** исследования: создание программы, нацеленной на формирование и развитие мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

**Объект** исследования: процесс обучения и воспитания младших школьников.

**Предмет** исследования: Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

В соответствии с проблемой, целью, предметом были сформулированы следующие задачи исследования:

- Проанализировать формирование у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни как педагогическую проблему;
- Рассмотреть особенности формирования здорового образа жизни младших школьников;
- Выявить характеристики здоровьесберегающих технологий в

обучении младших школьников;

- Провести экспериментальную диагностику уровня мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников;
- Разработать программу по формированию и развитию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников;
- Проанализировать и обобщить результаты экспериментального исследования по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

**Теоретико-методологические основы** исследования составили:

- теория деятельности, направленная на обновление и качественное улучшение образования (А.Н. Леонтьев, Л.М. Митина и др.);
- идеи системного, личностно-ориентированного и деятельностного подходов к организации процесса обучения; принципы целостности и непрерывности (В.Г. Афанасьев, Л.В. Занков, В.П. Зинченко и др.).

**Методы** исследования. При решении поставленных в работе задач использовались теоретические и практические методы исследования. Теоретические методы: системный подход, моделирование, прогнозирование, педагогическое проектирование. Практические методы включали: анкетирование, психологические методы оценки мотивации и эмоциональных состояний, тестирование, наблюдение, организация и проведение педагогического эксперимента, статистические методы обработки результатов эксперимента, анализ результатов учебной деятельности (продуктов деятельности).

**Опытно-экспериментальной базой** исследования явилась «Школа скорочтения и развития интеллекта IQ007».

Этапы исследования.

Исследование проводилось в три этапа в течение одного года: Первый этап - теоретико-поисковый.

Изучение и анализ философской, социологической,

естественнонаучной, психологической, педагогической и медицинской литературы по проблеме исследования, её теоретическое осмысление, конкретизация научных идей изучаемой проблемы, определение темы исследования, его целей, задач, предмета, объекта и методов экспериментальной работы. Результатом этого этапа исследования явилось предположение о необходимости системного подхода к целенаправленному формированию культуры здоровья школьников.

Второй этап - опытно-экспериментальный.

Разработка программы исследования. Анализ состояния здоровья младших школьников «Школы скорочтения и развития интеллекта IQ007». В ходе экспериментальной работы проводились опросы, тестирование, анкетирование, констатирующий эксперимент, направленный на изучение состояния психического, медицинского здоровья школьников, изучалось отношение школьников к собственному здоровью и здоровью окружающих. На этом этапе были разработаны в учебный процесс оздоровительные технологии и оценочные критерии их эффективности. Проведено апробирование результатов исследования в научных публикациях.

Третий этап - теоретико-обобщающий. На этом этапе осуществлялась систематизация и обработка результатов исследования, уточнение теоретических и практических выводов, оформление диссертационной работы.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые:

- в структуре обеспечения здоровья учащихся школы в качестве системообразующего рассматривается педагогический фактор, сущность которого состоит в формировании у детей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, понимания сущности культуры здоровья и здорового образа жизни;
- применен системный подход к разработке содержания и мер по укреплению развитию здоровья учащейся молодежи;

- выявлены организационно - педагогические условия, позволяющие на основе системного подхода управлять процессом формирования здорового образа жизни.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в нём:

- определены научные основы содержания формирования здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания младших школьников;

- теоретические результаты исследования позволяют спроектировать и осуществить более эффективный подход к решению проблем здоровья младших школьников.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты исследования позволяют работникам образовательных учреждений по - новому осуществлять управление оздоровительным процессом и формировать здоровый образ жизни младших школьников.

Структура диссертации состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

## 1.1 **Формирование у младших школьников здорового образа жизни как педагогическая проблема**

К учебному процессу современной школы сегодня предъявляют высокие требования: педагоги должны помогать каждому ученику самореализовываться и развиваться как личность, способствовать самовоспитанию согласно нравственным и духовным запросам общества, а также созданию воспитательной среды в семье. Однако такие задачи, как профилактика и сохранение здоровья детей, мотивация учеников к здоровому образу жизни, являются вторичными, что не может не сказываться на эффективности работы школы в этом направлении. Как известно, наиболее перспективными являются оздоровительные программы, ориентированные на детский возраст. Программы, включающие профилактические мероприятия по предотвращению негативного влияния различных факторов на здоровье детей, а также состояние предболезни, намного эффективнее, чем реабилитационные программы, направленные на коррекцию явных нарушений здоровья. При этом профессиональная медицинская помощь удалена от школы и доступна только в поликлиниках и стационарах.

Психолого-педагогическая научная литература достаточно часто обращается к изучению природы понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Термин «здоровье» на сегодняшний день не имеет конкретного научного определения, не смотря на возрастающий интерес к здоровью человека, что подтверждается большим количеством исследований

ведущих отечественных зарубежных ученых (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, М.Я. Виленский и многие другие).

Здоровье человека является не только медико-биологической, но и психолого - педагогической, философской и социальной категорией, в связи с чем содержание понятия зависит от сферы использования данного термина.

Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека включает физический (соматический), духовный (душа, разум) и социальный компонент. Исследователь Г.Л. Апанасенко считает, что они соответствуют трём составляющим личности - соматическому, психическому, социальному. Опираясь на исследования Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосова, И.И. Брехман, В.В. Колбанова, можно выделить четыре фактора, влияющих на здоровье человека здоровья (Рис.1).

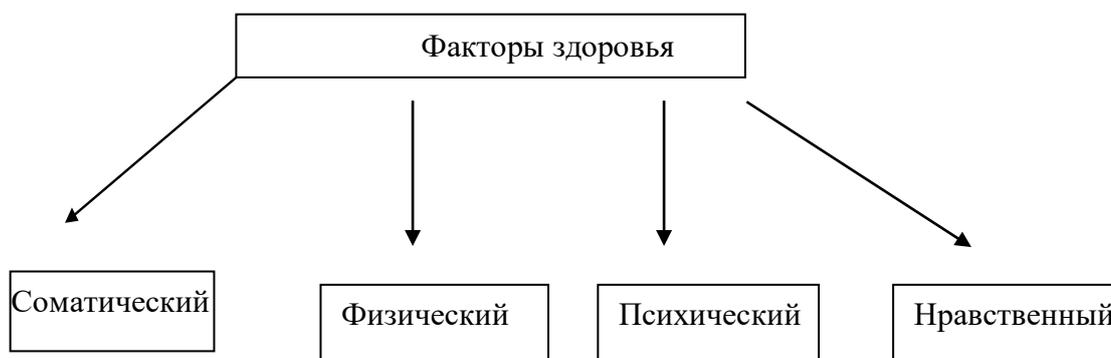


Рисунок 1 – Факторы здоровья

Рассмотрим каждый из них подробнее.

Соматический фактор является пусковым механизмом развития человека и является отражением состояния здоровья организма. Его основу

составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями. Физический демонстрирует уровень роста и развития органов и систем организма, и в его основе заложены морфологические и функциональные резервы. Состояние психической сферы, отражающей состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию, демонстрирует психический фактор. И, наконец, нравственный – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

На сегодняшний день наиболее часто используемым и, одновременно, наиболее часто подвергаемым критике, является определение, данное в Уставе Всемирной организации здравоохранения, которое гласит, что здоровье, это «... состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

А.А. Остроумов определяет здоровье, как «состояние равновесия между требованиями среды и силами организма» [48, с. 24]. В.П. Казначеев пишет: «Под здоровьем мы понимаем процесс сохранения и развития биологических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни» [30, с. 23]. Щедрина А.Г., в свою очередь, дает следующее определение: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции» [63, с. 23].

Рассмотрим, как представлено понятие «здоровья» в научной литературе с позиции качества. Н.М. Амосов отмечает, что здоровье определяется количеством, обозначающим максимальную производительность органов при сохранении качественных пределов их функций [6, с. 123]. В.П. Казначеев рассматривает понятие здоровья популяции в целом как процесс социально-исторического развития, психосоциальной и биологической жизнеспособности поколений [30, с. 56].

При этом большинство исследователей используют в качестве критериев уровня здоровья показатели структуры, функции и способность к адаптации и отмечают, что потенциал личности зависит от состояния здоровья. Кроме этого, здоровье является условием развития, то есть объективной потребностью каждого человека.

Приведенный анализ научной психолого-педагогической литературы позволил сформулировать следующее определение понятия «здоровье»: системный многоуровневый процесс развития организменных, психических и социальных механизмов, обеспечивающих полноценное взаимодействие личности и среды.

Таким образом, здоровье – это основа жизнедеятельности человека, включающая различные компоненты, и системообразующим среди них является психолого-педагогический. Этот компонент обеспечивает формирование с детского возраста потребности поддержания здорового образа жизни.

Исследователи отмечают, что здоровье представляет собой гармоничное единство биологических и социальных качеств, на которые оказывают влияние генотип и окружающая среда. Таким образом, здоровье человека - это индивидуальный образ жизни в соответствии с

психофизической конституцией личности, поведением и воспитанием.

Как известно, основы поведения закладываются в детстве под влиянием родителей и школы. Статистика показывает, что на здоровье влияют следующие факторы: образ жизни (50 %), окружающая среда (20 %), наследственность (20 %) и здравоохранение (10%).

Образ жизни – это категория, которая включает определенный тип деятельности и поведения человека, которые обусловлены политическими и социально-экономическими условиями, личностными ценностями, особенностями психики и другим. Образ жизни характеризуют три его составляющие: уровень жизни, качество и стиль жизни.

Важную роль в изучении здоровья играет личностно-ориентированный подход, который затрагивает мотивацию школьника, уровень активности учащегося, а также качество знаний. Использование этого подхода в учебном процессе должно учитывать все аспекты сложной личности школьника, индивидуальные особенности его развития. В результате у ребенка развивается личностное отношение к предмету при помощи путём преобразования информации в значимую, ценностную и актуальную.

Сильным экзогенным фактором, оказывающим влияние на здоровье школьников, является школьная среда. В этом аспекте важной задачей является такая организация обучения, которая соответствовала возрастным возможностям младшего школьника, сохранила их работоспособность, при этом способствуя гармоничному и всестороннему развитию.

Социальная адаптация затрагивает внутренние свойства каждого ребенка и меняет ее структуру, тем самым являясь сложным противоречивым процессом. Адаптация возможна в условиях социальной

среды, которая способствует раскрытию индивидуальности младшего школьника, позволяет расти и развиваться [47, с. 43].

В этой связи педагог выступает основным посредником между школьником и образовательной средой, принимает на себя ответственность за состояние здоровья ребенка. Вот почему для учителя важно знать, как проявляются те или иные нарушения здоровья, как их оценивать, корректировать, создать благоприятные условия для восстановления и укрепления здорового образа жизни младшего школьника.

Кроме этого, педагог дает школьникам необходимые валеологические знания в соответствии с возрастом, включая основы гигиены и здорового образа жизни, формирует сознательное отношение к здоровью.

В свою очередь, младший школьник является субъектом, который взаимодействует с образовательной средой. Как известно, формирование гармоничной личности невозможно без физического здоровья. Одной из целей педагогического процесса по этой причине является воспитание потребности быть здоровым. Учитель помогает младшему школьнику научиться грамотно заботиться о своём здоровье, гармонично развиваться, повышать и поддерживать свою работоспособность, добиваться успеха.

На собраниях с родителями и при личной встрече педагогу нужно подчеркивать важность поддержания благоприятного климата в семье для сохранения психического здоровья учащегося.

Следует отметить, что образ жизни является ценностной категорией, так как каждая личность осознанно выбирает определённый стиль жизни в соответствии с желаниями и потребностями.

Понятие «ориентация» с точки зрения педагогики можно рассматривать в двух аспектах – в качестве процесса и в качестве

результата. Ориентация как результат – это свободное владение знаниями и умениями в определённой сфере. Ориентация как процесс означает планирование действий, начиная от замысла, заканчивая результатом: постановка цели, выбор средств достижения, оценка в сопоставлении с планами и жизненными целями.

Ценностное отношение употребляется в отношении понятий «ценность» и «потребность», являясь отражением единства объективного и субъективного. Ценностное отношение отражает ориентацию личности на объекты ценности. В педагогическом аспекте ценностная ориентация заключается в следующем: способствовать тому, чтобы широкий спектр объективных ценностей стал предметом осознания и личного переживания, тем самым выполнив одно из условий становления личности.

Ценностные ориентации используются в качестве критериев оценки результата организации учебного процесса, формированию системы отношений младшего школьника к миру, к окружающим и самим себе.

Как отмечают исследователи, элементами ценностной ориентации являются когнитивная подсистема, включающая знания и суждения; эмотивная подсистема - чувства и эмоции; поведенческая подсистема, в которую входят определённые действия и последовательное поведение по отношению к объекту [41, с. 32].

Чтобы определить уровень какой-либо ценностной ориентации, необходимо зафиксировать все компоненты, а эта задача уже решается подбором и применением определенных методов.

Таким образом, в психолого-педагогической научной литературе ценностные ориентации описаны как важнейший компонент структуры каждой личности, определяющий поведение человека и особенности

отношения к окружающему миру, а также как наиболее значимая и относительно независимая единица в структуре личности.

Кроме того, ценностные ориентации обладают следующими характеристиками [26, с. 32]:

- имеют объективно-субъективную основу также как и ценности. Если общество подвергает ценности переоценке, значит, личность может подвергнуться пересмотру и свои ценностные ориентации;

- отдельно ценностные ориентации не рассматриваются как независимый показатель, отражающий качественную характеристику личности, так как объективно их можно рассматривать только в связи с другими подструктурами. Однако, именно они связывают все уровни личности - диалектический, мировоззренческий и функциональный в одну динамическую систему;

- отражением ценностных ориентаций являются цели, идеалы, убеждения, интересы. В ценностные ориентации входят только те ценности, которые признает личность;

- ценностные ориентации являются нравственным и культурным стержнем человека, по уровню сформированности которых судят об уровне развития личности, её зрелости;

- ценностные ориентации можно сформировать под воздействием различных факторов: семья, школа, вуз и других.

Человеческая жизнь – высшая ценность общества. Следовательно, совокупность свойств, качеств, состояний человека становится ценностью не только каждой личности, но и общества в целом. Таким образом, данный факт ставит здоровье каждого индивида в роль общественного блага.

Что касается потребности младшего школьника в соблюдении

здорового образа жизни, налицо необходимость способствовать осознанию ценности здоровья и формированию потребности его укрепления и совершенствования.

Важнейшую роль в поддержании здорового образа жизни играет мотивация. Мотивация как система процессов, которая отвечает за побуждение деятельности, нуждается в понятии, которое позволило бы структурировать эту систему. Для этого А.Н. Леонтьев выделяет потребность как единицу мотивации - состояние организма, выражающее его объективную нужду в дополнении, которое лежит вне его [40, с. 11]. Организм не обеспечен равномерным поступлением необходимой энергией и веществами, поэтому он предполагает различные состояния, связанные с отсутствием необходимого. Такие состояния обозначаются понятием нужды.

Потребность – это объективная необходимость субъекта в чем-то внешнем, обладающим предметным содержанием.

Мотив направляет деятельность и является предметом потребности. Основные функции мотива заключаются в смыслообразовании и побуждении.

Мотивация – система процессов, отвечающая за побуждения деятельности. Она имеет потребность, нужду, обеспеченную механизмами ее обнаружения и устранения [42, с. 34]. Мотивация индивида является наисложнейшей системой, которая имеет в своей основе биологические и социальные элементы. В процессе жизни человека структура мотивационной сферы индивида проходит через этапы становления и формирования. Формирование это сложный процесс, который происходит и под воздействием внутренней работы, и под влиянием

внешних факторов. Индивидуальные различия, сформировавшие систему мотивации человека, оказывают большое влияние на его поведенческие особенности и на динамические характеристики личности, структуру личности.

Таким образом, категория здоровье является актуальной педагогической проблемой, которая требует решения.

## **1.2 Особенности формирования здорового образа жизни младших школьников**

Период школьного возраста – довольно значительный промежуток для здоровья человека. Во-первых, в данный период развитие детей быстро увеличивается. Во-вторых, совершается адаптирование к новейшим школьным обстоятельствам жизни. В-третьих, обучение – становится интенсивной интеллектуальной деятельностью, взаимосвязанной с увеличением коры больших полушарий. От того, какие требования и условия для учебы и сформированы в школе, в первую очередь зависимости состояние здоровья и развитие здорового образа жизни формирующегося человека. Последнее особенно важно для ребенка младшего школьного возраста, так как в данный период самоопределение личности подразумевает установление мировоззрения в разных областях жизнедеятельности. В частности, в младшем школьном возрасте важно формирование надобности ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни возможно расценивать как тип

жизнедеятельности, помогающий укреплению здоровья и его поддержанию. Наиболее ярко связь между образом жизни и здоровьем проявляется в понятии «здоровый образ жизни» [51, с.68].

Здоровый образ жизни – это динамичность людей, нацеленная на поддержку и укрепление здоровья. Образ жизни человека и семьи не формируется только для себя в связи с обстоятельствами, а создается на протяжении жизни преднамеренно и регулярно.

Здоровый образ жизни – это данная концепция личных проявлений личности (моральных, внутренних, материальных) в областях разной работы (тренировочной, электробытовой, социальной, коммуникативной), отражающая подход к себе, общественной сфере, окружающей природе, к воззрению значения здоровья и содействующая хранению соответствующей возрасту стабильности организма, наибольшей инициативности личности в ежедневной жизни и работе. Формирование здорового образа жизни – это данная целевая процедура содействия ребенку в осознании им здоровья как высочайшее значение, развития, отвечающего взаимоотношениям за него и введении детей в здоровьетворение в согласовании с его личными способностями и возможностями.

Г.К. Зайцев предлагает воспитание здорового образа жизни строить с учетом трех основополагающих принципов [23, с. 102]:

1. Принцип сохранения здоровья, основу которого составляют гомеостаз и адаптационные способности организма.

2. Принцип увеличения (укрепления) здоровья. Он рассматривает возможности и способы увеличения результатов физического и психического здоровья, механизмы социальной защищенности.

3. Принцип формирования здоровья. Соблюдение данного

принципа должно обеспечивать наряду с сохранением формирования физического, психического и нравственного компонентов здоровья детей.

Таким образом, термин «здоровый образ жизни» сегодня понимается как совокупность форм и способов активной жизнедеятельности человека, способствующая полноценному выполнению учебных, трудовых, социальных и биологических функций; состояние человека, требующее волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Представления о здоровом образе жизни у младшего школьника следует формировать с учетом особой специфики, включающей меры по охране и укреплению здоровья, организацию деятельности, которая направлена на сохранение здоровья, а также использование комплекса воспитательно - образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

В этом отношении учитель применяет различные методики, моделируя и проектируя учебный процесс, построении, однако все усилия будут напрасными, если сам не способен быть образцом для подражания, а также при отсутствии системности в работе.

Процесс обучения в современной школе сегодня затрагивает такие процессы, как гуманитаризация, дифференциация и психологизация, которые могут способствовать формированию особой здоровьесберегающей среды. Эти процессы имеют определённую структуру. Гуманитаризация образовательного процесса возможна лишь при системной работе, постоянном сотрудничестве учителей, учащихся, родителей и руководства школы, и как следствие, этот процесс

положительно отразится на формировании здорового образа жизни младшего школьника.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, можно выделить следующие принципы формирования здорового образа жизни учащихся начальной школы:

- принцип природосообразности, который заключается в воспитании индивида, основанном на имеющемся потенциале, учете закономерностей внутреннего развития;

- принцип непрерывности процесса развития личности, который обеспечивается взаимосвязью содержания, форма и методов, характера педагогического взаимодействия и технологий развития физической и духовной культуры личности;

- принцип целостности процесса развития индивида, который предполагает учет всех сфер личности - эмоционально-чувственной, познавательной и волевой;

- принцип личностно-ориентированного подхода, который реализуется с целью поддержания здоровья младшего школьника, индивидуального подхода;

- принцип самоорганизации и саморазвития, включающий осознанный выбор жизненных ориентаций, этапы самопознания, самоопределения и самореализации, анализ и накопление опыта, самоконтроль, самокоррекция в процессе развития и формирования потребности в здоровом образе жизни.

Таким образом, можно сказать, что система формирования здорового образа жизни включает следующие аспекты:

- цель образовательного процесса, включающая самореализацию

школьником своих способностей в условиях здорового образа жизни;

- содержание обучения должно быть скорректировано с учетом приоритета ценности здоровья для человека и общества в целом;

- образовательный процесс, который не будет иметь негативного влияния на здоровье детей, а также учитывать факторы и условия формирования здорового образа жизни;

- педагогические кадры, соответствующие новым требованиям, а также организация повышения квалификации учителей с использованием интегративного подхода, знаний из различных научных сфер: педагогики, психологии, медицины, биологии, социологии, экологии;

- сотрудничество учителей, психологов, социальных и медицинских работников, обучаемых и их родителей, которое будет ориентировано на решение задач обучения в зависимости от его индивидуальных и возрастных особенностей, физического и психического здоровья.

Кроме этого, создание здоровьесберегающей среды в школе требует принятия ряда организационных мер:

- разработка и внедрение специальной программы по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни;

- разработка плана мероприятий на основе утвержденной программы, назначение сроков и исполнителей;

- разработка и осуществление необходимых структурных изменений (перепрофилирование должностей или введение новых);

- нововведения, касающиеся режима учеников с целью учета требований медицинского характера;

- разработка системы мониторинга, критериев оценки

деятельности администрации школы по формированию здорового образа жизни.

Педагог, проводящий работу по формированию здорового образа жизни, должен помнить:

- формирование понятий о здоровом образе жизни будет проходить эффективно только в условиях целенаправленного влияния государства, местных органов управления, образовательных учреждений, каждой семьи, каждого индивида;

- сохранение здоровья младшего школьника требует воспитания ценностного отношения к нему не только у школьников и их родителей, но и в сферах образования, науки, культуры, средств массовой информации;

- учитель - главная фигура в формировании здорового образа жизни для младшего школьника;

- в школах необходим постоянный медицинский контроль за здоровьем ребенка, осуществляемый медицинскими работниками, включающий не только лечение, но предупреждение заболеваний.

Рассмотрим пути реализации образования, направленного на охрану, сбережение и развитие здоровья:

- трансляция и усвоение знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

- включение в содержание обучения валеологических знаний за счёт ликвидации дублирования предметного содержания;

- разработка и внедрение в учебный процесс различных междисциплинарных модулей, факультативов, практикумов, тренингов;

- проведение внеучебных мероприятий, которые призваны углубить интерес и знания обучаемых о роли здоровья в жизни человека;

- активное участие школьников в научной деятельности по изучению проблемы здорового образа жизни.

Еще раз отметим важность роли учителя, влияющего на формирование здорового образа жизни. Его профессиональная и социальная роль заключается в том, что не только обладает некими культурными ценностями, специальными знаниями, но является воплощением нравственности и примером для подражания для младших школьников.

В.А. Караковский [47] и В.А Сухомлинский [61] подчеркивают, что огромную роль на отбор содержания и методов обучения влияет как раз внутренний мир педагога, его ценности, мировоззрение, психическое и физическое благополучие.

Таким образом, валеологические ориентиры учителя становятся одним из основных условий формирования здорового образа жизни младшего школьника.

Союзниками учителей в этом вопросе должны стать родители учащихся. Их сотрудничество является важнейшим организационно-педагогическим условием успешной работы. Влияние школы и семьи, двух важнейших социальных институтов, будет эффективнее, если они будут взаимодействовать. Не секрет, что сегодня институт семьи переживает кризис, о чем наглядно свидетельствуют частые разводы и рост числа неблагополучных семей.

При этом поддержание здорового образа жизни школьников нуждается в благоприятном психологическом климате, регулярном выполнении режима дня, определенном количестве сна, активной двигательной деятельности, правильном питании и тому подобном. Только

взрослые способны помочь младшему школьнику соблюдать все эти непростые условия.

Еще одно важное организационно-педагогическое условие формирования здорового образа жизни младшего школьника – это корректировка системы дополнительного образования, которое сегодня необходимо рассматривать как вариативную часть общего образования, предназначенную для саморазвития и самообразования. Исследователи Л.П. Буева [12] и Н.Е. Щуркова [65] считают, что личностно-ориентированные методы обучения эффективнее всего реализуются именно в сфере дополнительного образования с использованием познавательной, интеллектуальной, подвижной, музыкальной и художественной сфер деятельности.

Известно, что антропология определяет человека как единство природной, социальной и культурной сущностей. Следовательно, мы можем рассматривать школьника с данной точки зрения. Понятно, что развитие младшего школьника как членов общества невозможно без накопления им культурного слоя. Культура – это компонент воспитания, через который ребенок вступает в социальную жизнь, обретает свою сущность, становясь частью человечества.

Именно в начальной школе происходит формирование творческого и нравственного потенциала, личность активно развивается.

Таким образом, можно сделать вывод, что формированию здорового образа жизни учащихся могут способствовать применение интегративного подхода и валеологизация учебных предметов, разработка и внедрение различных обучающих программ, а также мероприятий по внеучебной деятельности, направленных на углублении знаний о здоровом образе

жизни и мотивацию к ценностному отношению к здоровью, сотрудничество педагогов с родителями, а также медицинскими специалистами.

### **1.3 Характеристика здоровьесберегающих технологий в обучении младших школьников**

Организация и управление учебным процессом должны осуществляться таким образом, чтобы все компоненты педагогической системы, включая цель, содержание учебного процесса, используемые методы и средства, а также формы деятельности учителей и учеников, сводились в целостную систему, которая будет функционировать в условиях эффективного взаимодействия, а элементы не будут противоречить друг другу. Для того, чтобы достигнуть такого результата, нужно использовать основные положения педагогической теории проектирования.

Педагогическое проектирование – это планирование структуры и программы действий педагога и обучаемых. Педагогическое проектирование влияет на учебный процесс, трансформируя его в более технологичный, и, следовательно, легче управляемый.

Проектирование в педагогике включает в себя процессы планирования и апробации научного знания, которые позволяют создать целую систему средств, методов и процессов с целью достижения положительного эффекта в учебном процессе.

В этой связи в проектировании здоровьесберегающих технологий важную роль играют организация как образовательного, так и внеучебного

процессов, скорректированных в соответствии с условиями, способствующими формированию и поддержанию здорового образа жизни. Такое проектирование основано на нормировании, то есть соблюдении стандартов при выборе организационных форм работы, исключение перегрузок в учебе, использовании предупредительных мер по отношению ухудшения здоровья школьников. Эффект будет зависеть от работы в целом, а не от отдельно поставленных и достигнутых целей.

Здоровьецентрический подход – подход, при котором средства, методы и формы работы призваны разрешить важную задачу современной школы – внедрение оздоровительных технологий в образовательный процесс, которые будут формировать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Здоровьецентрический подход объединяет формы, методы и средства.

При проектировании условий, которые призваны охранять и укреплять здоровье, должны быть соблюдены все требования эргономики.

В.М. Монахов отмечал следующие этапы разработки методической технологии [44, с. 27]:

- теоретическое обоснование выбранной технологии;
- разработка дидактического модуля и технической процедуры;
- выбор методического инструментария;
- подбор диагностических методов.

Так как педагогическая технология является процессуальной категорией, то мы можем выделить элементы, которые закреплены в системе нормативно и их взаимосвязь отражает логику технологии процесса обучения.

Типовым программированием и проектированием всех этапов и

элементов образовательного процесса, которая понимается как совокупность временных отрезков, называется дидактическим модулем. Он включает в себя:

- организационные формы работы, которые адекватны дидактическому процессу;
- особенности осуществления подготовительной работы на этапе поиска, то есть проработка уже имеющихся навыков и знаний, необходимых при работе в данном дидактическом модуле.

Педагог, разрабатывающий дидактический модуль, должен:

- убедиться в подготовленности школьников к процессу усвоения нового содержания и в их способности усвоить эту информацию;
- подготовить и собрать материал, необходимый оценивания мотивационного компонента, включение его в планируемый модуль;
- планировать и проектировать уроки в соответствии с поставленными требованиями;
- вести самостоятельную образовательную деятельность и подавать новый материал, обучаясь при помощи обучающих блоков учебной информации;
- усваивать и подавать конкретный учебный материал, который необходим, чтобы завершить базовый уровень подготовки (базовый уровень требует единого старта и финиша в рамках дидактического модуля);
- проверять объём нагрузок школьников и рассчитывать время освоения дидактического модуля;
- дать возможность некоторым учащимся углубить и расширить знания по разрабатываемому модулю.

Разработка структуры и содержания заданий направлены эффективно решать образовательные задачи, выполнять требования федерального государственного стандарта, проектировать систему уроков и домашнюю работу школьника.

Для осуществления объективного контроля качества усвоения знаний обучаемыми требуется создавать комплект тестов, который соответствует поставленным целям изучения предмета.

Отметим, что в диагностика в технологическом аспекте заключается в установлении факта достижения, либо недостижения конкретной цели. Она всегда осуществляется в письменном виде и занимает не более 10 минут. Стандартная проверочная работа включает четыре задания, первые два из которых решаются на уровне стандарта. Такие задания соответствуют оценке «удовлетворительно». Содержание диагностики проектируется педагогом с учетом поставленной цели, разграничивая сложность выполнения заданий по вышеперечисленным уровням. Школьники, которые не смогли освоить материал и не прошли диагностику, требуют особого внимания и проведения с ними коррекционной работы.

В свою очередь, здоровьесберегающие технологии представляют собой использование таких педагогических средств и методов, которые будут способствовать формированию и поддержанию высокого уровня здоровья школьников и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека. В начальной школе использование здоровьесберегающих технологий нацелено на усвоение учащимися знаний о здоровье, формирование умений оберегать, поддерживать и сохранять его, самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и

безопасного поведения.

К здоровьесберегающим образовательным технологиям относят:

- совокупность программ, приемов, методов организации учебного процесса, которые не наносят ущерб здоровью;
- качественную характеристику педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- технологическую основу здоровьесберегающей педагогики.

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе классифицируют на виды в зависимости от поставленных целей и решаемых задач:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в начальной школе;
- технологии валеологического просвещения родителей.

Рассмотрим каждый вид подробнее. Так, медико-профилактические технологии помогают обеспечить сохранение и приумножение здоровья младшего школа при постоянном участии медицинского персонала с учетом всех медицинских требований и норм, а также с использованием медицинских средств. В свою очередь, к медико-профилактическим технологиям относят следующие:

- мониторинг здоровья младшего школьника и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания учащихся, физического развития, закаливания;

- профилактические мероприятия в начальной школе;

- организация здоровьесберегающей среды в начальной школе.

Физкультурно-оздоровительные технологии – это те технологии, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья младшего школьника, а именно:

- развитие физических качеств, двигательной активности;

- закаливание, дыхательная гимнастика;

- массаж и самомассаж;

- профилактика плоскостопия и правильная осанка;

- оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн) и на тренажерах;

- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в начальной школе – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья младших школьников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В педагогике начальной школы к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного

воспитания и обучения.

В настоящее время анализ научной литературы показывает о многих имеющих место здоровьесберегающих технологиях. В начальной школе чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретной школе зависит от ряда факторов:

- тип образовательного учреждения;
- конкретные условия образовательного учреждения;
- организация здоровьесберегающей среды;
- программы, по которой работают педагоги
- показатели здоровья детей
- профессиональная компетентность педагогов.

Рассмотрим подробнее технологии сохранения и стимулирования здоровья и их виды.

Стретчинг - упражнения на растяжку и гибкость, которые рекомендуется школьникам, имеющим плохую осанку, либо страдающим плоскостопием. Упражнения следует выполнять не раньше, чем через тридцать минут после приема пищи. Регулярность - два раза в неделю, место проведения – физкультурный, музыкальный залы либо в групповая комната. Помещение должно быть хорошо проветрено.

Не стоит забывать про подвижные и спортивные игры, которые могут проводится как часть физкультурного занятия, либо как часть программы

на прогулке, в групповой комнате. Регулярность может быть ежедневной. Игры следует подбирать по возрасту школьника, учитывать место и время проведения.

Довольно эффективна пальчиковая гимнастика. Она будет особенно полезна школьникам с речевыми проблемами. Удобна тем, что ее можно проводить в любой удобный момент занятия.

Выполнение гимнастики для глаз очень важно для снятия утомляемости и профилактики снижения зрения. Выполняется ежедневно в течение трех-пяти минут по мере необходимости. Учителям рекомендуют использовать различный наглядный материал.

Ортопедическая гимнастика схожа с корригирующей в условиях проведения и рекомендована детям с плоскостопием, а также для и его профилактики.

К технологиям обучения здоровому образу жизни можно отнести следующие виды деятельности.

Различные проблемно-игровые игротренинги и игротерапия, которые проводятся в свободное время младших школьников. Время не ограничивается и зависит от поставленных педагогом задач.

Точечный массаж может быть использован во время эпидемии простудных заболеваний, осенью или весной при условии соблюдения специальной методики. Особенно эффективен для детей, которые часто болеют с простудными заболеваниями. Здесь учителю необходимо использовать наглядный материал.

Кроме технологий обучения здоровому образу жизни в начальной школе применяются коррекционные технологии здоровья. Рассмотрим их виды подробнее.

- технология музыкального воздействия применяется на уроках физической культуры, либо во время специальных занятий, ориентированы на снятие напряжения, повышение стрессоустойчивости;

- арт-терапия проводится сеансами длительностью не более тридцати минут;

- технологии воздействия цветом – специальные занятия, где при помощи цветовой гаммы снимается напряжение и повышаются эмоциональный настрой младшего школьника.

Регулярное использование всего спектра здоровьесберегающих технологий в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Немаловажную роль для психологического здоровья школьника играет также доброжелательная атмосфера на занятиях. Положительный эмоциональный фон является также важным условием эффективного проведения физкультурминуток.

Физкультурминутки могут проводиться с включением разнообразных элементов: музыкальное сопровождение, стихотворения, игры, гимнастика для глаз, эмоциональная разгрузка. Учитель начальных классов должен знать, как умело сочетать умственную и физическую нагрузки, предупреждать утомление и переутомление.

Кроме того, проведение физкультурминутки во время занятия имеет и положительный эффект для здоровья младшего школьника. Физкультурминутки помогают детям расслабиться, разгрузиться эмоционально, отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой.

В педагогике в технологии обучения средствам отводится

доминирующая роль: педагог не учит, а стимулирует и координирует деятельность школьников, управляет упомянутыми средствами обучения.

Между понятиями «технология» и «методика» в педагогике можно провести аналогию: как различаются технология и ремесленничество, высокопроизводительное машинное производство и ручной труд, так различаются и технология с методикой в сфере образования.

Специфика применения средств обучения и их эффективность способствуют созданию принципиально нового способа обучения.

Таким образом, главную роль в технологии обучения играют средства, выступая ключевым звеном создания технологии. Но не все средства производства отличаются высокой производительностью, из чего следует невозможность их применения, то есть не все средства могут создавать технологию и являться техноформирующим фактором.

На деятельности учителя построена традиционная методика организации учебного процесса. Это объясняет, почему большинство уроков в современной школе уже не относятся к технологичным; при этом могут использоваться только некоторые их элементы. Такие занятия называют частично-технологичными. К ним относятся:

- контроль качества знаний, который включает компьютерные программы, электронные тесты, предоставляющие мгновенный результат;
- учебные фильмы, направленные на получение новых знаний.

Недостаточной разработанностью отличается технология полного обучения по той причине, что предметы гуманитарного цикла с трудом технологизируются. Однако по некоторым предметам существуют успешно применяемые на практике технологичные программы. Наибольшие трудности возникают в сферах изобразительного искусства, музыки и

литературы.

Таким образом, одной из основных и актуальных задач педагогики сегодня можно назвать исследование специфики применения педагогических технологий, поиск способов использования средств обучения в образовательном процессе в аспекте технологичности.

Анализ накопленной информации должен помочь систематизировать передовой опыт педагогов, выделить основные закономерности функционирования и развития технологий, принципы и последовательность их разработки, исследовать механизмы их внедрения и массового использования.

## Выводы по 1 главе

Профилактика и сохранение здоровья детей, а также мотивация учеников к здоровому образу жизни в учебном процессе зачастую отходят на задний план, являются вторичными, что является существенным недостатком современной школы, учитывая важность оздоровительных программ, ориентированных на младших школьников.

Огромное влияние на здоровье школьников оказывает школьная среда, в связи с чем важной задачей является такая организация обучения, которая соответствовала возрастным возможностям младшего школьника, сохранила их работоспособность, при этом способствуя гармоничному и всестороннему развитию. Учитель - основной посредник между школьником и образовательной средой, несущий ответственность за состояние здоровья ребенка.

Представления о здоровом образе жизни у младшего школьника учитель должен формировать, используя меры по охране и укреплению здоровья, комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий; применять различные методики, моделируя и проектируя учебный процесс, быть образцом для подражания, поддерживать системность в работе.

Можно сказать, что формированию здорового образа жизни учащихся способствуют осуществление валеологической интеграции учебных предметов через разработку и внедрение новых обучающих программ, включение различных служб и медико-педагогического центра в работу школы, - совершенствование работы с педагогами и родителями по

пропаганде здорового образа жизни и вовлечение их в практическую деятельность.

Кроме этого, как отмечают исследователи, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность учебного процесса, способствует формированию ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Таким образом, главную роль в технологии обучения играют средства, выступая ключевым звеном создания технологии. Но не все средства производства отличаются высокой производительностью, из чего следует невозможность их применения, то есть не все средства могут создавать технологию и являться техноформирующим фактором. Можно сказать, что одной из основных и актуальных задач педагогики сегодня можно назвать исследование специфики применения педагогических технологий, поиск способов использования средств обучения в образовательном процессе в аспекте технологичности.

## **ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1 Экспериментальная диагностика уровня мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников**

На этапе формирования подготовки к повышению мотивации к здоровому образу жизни в начальной школе был проведен констатирующий эксперимент, целью которого являлось накопление информации для проектирования программы стратегического развития школы, а также диагностика, коррекция и прогнозирование образовательного процесса.

Продуктивность деятельности школы по формированию здорового образа жизни младшего школьника оценивалась психолого-педагогическими диагностическими методами. В эксперименте принимали участие учащиеся 3 классов «Школы скорочтения и развития интеллекта IQ007», расположенной в г.Златоусте Челябинской области. Результаты диагностики рассмотрим позже, для начала рассмотрим технологии, с помощью которых можно повысить уровень мотивации к здоровому образу жизни:

- непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей – занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает образовательное учреждение (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные), 2-3 раза в неделю с детьми в спортивном или музыкальном залах (классах). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам;

- проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – создается

постановкой перед учеником определенной задачи, требующей для своего решения мобилизации личных знаний, повышение активности мыслительных процессов. Проблемная игровая ситуация может разрешаться самостоятельно ребенком, или разрешается при помощи педагога. Главной задачей ситуации является обеспечение наиболее глубокого овладения необходимыми знаниями в условиях повышенной трудности, вовлечение умственных способностей в состояние деятельности. Таким образом, проблемно-игровая ситуация активизирует творческую мыслительную деятельность детей, помогая им глубже проникнуть в сущность изучаемых явлений, понять их взаимосвязи. Игровая обучающая ситуация-проблема может включать игры-путешествия, игры-беседы, игры-драматизации, игры-импровизации, изобразительную деятельность, конструирование, имитационные упражнения, обследование предметов;

- коммуникативные игры – это совместная деятельность школьников, способ самовыражения, взаимного сотрудничества, где партнеры находятся в позиции «на равных», стараются учитывать особенности и интересы друг друга. Цель коммуникативных игр: развивать навыки и знания о здоровом образе жизни. Для формирования положительных взаимоотношений между младшими школьниками, целесообразнее использовать коммуникативные игры [15].

- Профилактику заболеваний: медицинский работник проводит занятия с целью объяснить школьникам, что такое болезнь и от чего можно заболеть, рассказывает, как правильно одеваться по погоде, какие правила необходимо соблюдать, чтобы не заболеть. Также медицинский работник следит за соблюдением гигиенических норм в классе, наблюдает за состоянием здоровья школьников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья, проводит профилактические прививки, распределяет детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием, контролирует работу по организации и проведению профилактической и

текущей дезинфекции, следит за организацией проветривания в классах. Медицинский работник принимает участие на занятиях по формированию здорового образа жизни, контролирует состояние и содержание мест занятий физической культурой, наблюдает за правильным проведением мероприятий по физической культуре, контролирует пищеблок и питание детей.

Для оценки уровня мотивации к здоровому образу жизни младшего школьника был подготовлен тест с вопросами, направленными на оценку уровня мотивации к здоровому образу жизни. Автором данной методики оценки уровня мотивации является Н. Лусканова.

Описание теста. Предложенная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также может применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления.

1. Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети (или ребенок) должны написать те ответы, которые они выбирают.

2. Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить подходящие ответы.

Анкета допускает повторные опросы для оценки динамики мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации, а его повышение — положительной динамикой в обучении и развитии школьника.

1. Как ты чувствуешь себя во время уроков физкультуры?

- Мне это нравится.
- Мне это не очень нравится.
- Мне это не нравится.

2. Ты соблюдаешь здоровый образ жизни?

- Да, ежедневно занимаюсь физкультурой, правильно питаюсь, соблюдаю режим дня.

- Соблюдаю, но редко (иногда занимаюсь физкультурой, иногда неправильно питаюсь, режим дня иногда не получается соблюдать).

- Нет. (Питаюсь один – два раза в день, спортом не занимаюсь, режима дня нет (могу всю ночь играть в компьютер, а утром пойти в школу).

3. Если бы тебе сказали, что завтра не обязательно ходить на урок физкультуры?

- Все равно пошел бы.

- Не знаю.

- Не пошел бы.

4. Как ты относишься к правилам соблюдения гигиены?

-. Ежедневно соблюдаю правила гигиены.

- Бывает по-разному, порой могу не мыть руки, придя домой.

- Мне нравится гигиена, не соблюдаю правила.

5. Как ты относишься к домашним занятиям спортивными упражнениями?

- Я хотел бы, чтобы домашние занятия были.

- Не знаю, затрудняюсь ответить.

- Я хотел бы, чтобы домашних занятий не было.

6. Хотел бы ты, чтобы в школе обучали правилам ведения здорового образа жизни?

- Да, я хотел бы, чтобы в школе меня научили правилам здорового образа жизни.

- Не знаю.

- Нет, не хотел бы.

7. Рассказывают ли тебе родители о здоровом образе жизни?

- Рассказывают часто.

- Рассказывают редко.

- Вообще не рассказывают.

8. Как ты относишься к своему учителю физкультуры?

- Мне нравится наш учитель
- Не знаю, затрудняют ответить.
- Я хотел бы, чтобы у нас был другой учитель физкультуры.

9. Есть ли у тебя друзья в классе, которые ведут здоровый образ жизни (занимаются физкультурой, правильно питаются, соблюдают правила гигиены, соблюдают режим дня)?

- У меня много таких друзей в классе.
- У меня мало таких друзей в классе.
- У меня нет таких друзей в классе.

10. Знаешь ли ты из чего состоит здоровый образ жизни и что это такое?

- Да, конечно знаю.
- Я догадываюсь, но точного определения не знаю.
- Нет, не знаю.

Обработка и интерпретация результатов теста. Для дифференциации детей по уровню школьной мотивации была разработана система балльных оценок:

- ответ, свидетельствующий о его положительном отношении к здоровому образу жизни, оценивается в три балла;
- нейтральный ответ («не знаю», «бывает по-разному») оценивается в один балл;
- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к здоровому образу жизни (гигиене, питанию, физическим нагрузкам) оценивается в ноль баллов.

Первый уровень. 25—30 баллов — высокий уровень мотивации к здоровому образу жизни. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно соблюдать и выполнять все требования и критерии к здоровому образу жизни. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны.

Второй уровень. 20—24 балла — средняя мотивация к здоровому образу жизни. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью и правилами соблюдения здорового образа жизни. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15—19 баллов — Низкий уровень мотивации к здоровому образу жизни. Такие дети достаточно не благоприятно чувствуют себя на занятиях физкультуры, не соблюдают режим дня, родители не достаточно вкладывают в развитие здорового образа жизни ребенка. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и здоровый образ жизни их мало привлекает.

Четвертый уровень. 10—14 баллов — очень низкая школьная мотивация. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия физкультурой. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают проблемы со здоровьем, возможно хронические заболевания.

Результаты анкетирования показали, что у детей преобладает средний уровень мотивации к здоровому образу жизни. Большинство детей любят физические занятия, стараются правильно питаться, соблюдать режим дня и правила гигиены. Школьники, набравшие 25-30 баллов, составляют 15% от класса. Школьники, набравшие 20-24 балла – 55 % от класса. Школьники, набравшие 15-19 баллов – 15 % от класса. Школьники, набравшие 10-14 баллов – 15%.

Также нами был оценен уровень физического развития - один из показателей адаптируемости ребёнка к нормальной умственной и физической работе с позиций параметров антропометрии и физиологии его организма.

Слагаемые показатели физического развития школьника:

1. Показатель телосложения.
2. Показатель жизненной ёмкости лёгких.
3. Показатель деятельности сердечно - сосудистой системы.
4. Показатель осанки.
5. Показатель зрения.

При обработке данных за основу было взято уровневое ранжирование величин. Высокий уровень - это показатели признака выше заданного норматива.

Достаточный уровень - показатели признака соответствуют заданной норме. Критический уровень - показатели признака занимают промежуточное, критическое состояние между заданной нормой и её несоответствием.

Недостаточный уровень - показатели признака не соответствуют заданной норме. Обобщенные результаты по каждому из пяти факторов представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Уровни физического развития младших школьников

Показатели	Уровни
Показатель телосложения	Критический уровень
Показатель жизненной ёмкости лёгких	Критический уровень
Показатель деятельности сердечно - сосудистой системы	Достаточный уровень
Показатель осанки	Критический уровень
Показатель зрения	Достаточный уровень

По результатам проведенного исследования определилась группа детей особой заботы, которая составила примерно 8% младших школьников. Таким учащимся рекомендовано наблюдение педиатра, даны

рекомендации по направлению к узким специалистам. Данные исследования приведены в Приложении 3.

Также имеется методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» автора Н.С. Гаркуша. Цель данной методики – определить уровень владения культурными нормами в сфере здоровья у младших школьников. Учащимся было предложено ответить на ряд вопросов, касающихся участия в спортивных секциях, чтения литературы и просмотра передач по теме здоровья, употребления витаминов, желания заниматься на уроках физической культуры, соблюдения режима дня и питания, наличия вредных привычек и выполнения зарядки. Баллы присваивались по специально разработанной шкале и интерпретировались следующим образом:

Высокий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья был присвоен школьникам, набравшим от 160 до 130 баллов. Такой результат говорит о наличии признаков физически активной личности, которая заботится о своем здоровье самостоятельно.

Среднему уровню соответствует результат от 125 до 90 баллов. Младший школьник обладает некоторыми знаниями о здоровом образе жизни, но они не являются убеждениями, а овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья эпизодическое.

На низком уровне находятся учащиеся, чей результат оказался ниже 85 баллов, что констатирует отсутствие системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье, также учащийся часто игнорирует элементарные правила гигиены.

По итогам проведения анализа по оценке мотивации к здоровому

образу жизни и состоянию здоровья детей, на констатирующем этапе эксперимента было выявлено, что только 2 % учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов обладают высокими показателями мотивации к здоровому образу жизни. К среднему уровню мы отнесли 38 % учащихся, а к низкому – 60 % (рис. 2).

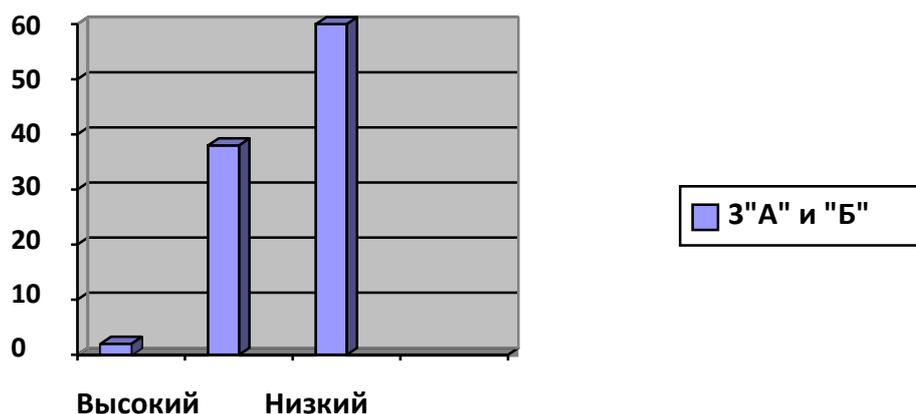


Рисунок 2 – Результаты проведения методики на выявления владения культурными нормами в сфере здоровья

Таким образом, результаты экспериментальной деятельности позволили выявить недостаточно сформированную мотивацию к здоровому образу жизни и убедиться в необходимости внедрения технологий педагогики здоровья, а также новых подходов к дальнейшему совершенствованию образовательного процесса.

## **2.2 Разработка программы по формированию мотивации к здоровому образу жизни в начальной школе**

Работа по формированию и развитию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников велась по нескольким направлениям. Была внедрена программа по формированию и развитию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

### **Содержание программы:**

1. Цель и задачи программы;
2. Механизм и этапы реализации программы;
3. Содержание деятельности по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников;
4. Ожидаемые результаты Программы.

**1. Цель программы:** создать условия для формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, для развития важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также помочь сделать осознанный выбор здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- повышение мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников;
- реализация системы программных мероприятий здоровьесберегающей направленности, оценка степени их эффективности;
- профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности ученика;
- повышение двигательной активности младших школьников;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;

- организация мониторинга здоровья и физического развития;
- продолжение внедрения эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

**2. Механизм и этапы реализации программы (отражены в Таблице 2).**

Таблица 2 – Механизм и этапы реализации программы

Этап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Сроки реализации
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.			
1	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Постоянно	Администрация ОУ, ответственный за питание, медицинские работники
2	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок	Ежегодно	Зам. директора по УВР
3	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	Постоянно	Администрация ОУ, медицинские работники, работники столовой, ответственный за питание
4	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа	Постоянно	Администрация ОУ, классные руководители, учителя-предметники, медицинские работники
5	Разработка и издание брошюр с правилами выполнения физических упражнений, аргументами за здоровый образ жизни, о вреде пагубных привычек, и.т.д.	Ежегодно раз в квартал	Методическое объединение классных руководителей

2 Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий с обучающимися			
1	Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ	Ежегодно	Классные руководители, учителя-предметники, медицинские работники, педагог-психолог, социальный педагог
2	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	Постоянно	Учителя физической культуры
	Проведение месячника «Здоровый образ жизни»	Ежегодно (декабрь)	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, учителя физической культуры, классные руководители
	Проведение динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры)	Постоянно	Классные руководители, учителя физкультуры
4. Формирование системы знаний о здоровом образе жизни			
1	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	Постоянно	Администрация ОУ
2	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для обучающихся с участием педагогов и родителей (законных представителей)	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители
5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся			
1	Проведение всеобщих лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных	Ежегодно	Зам. директора по ВР, родительский комитет, классные

	привычек с приглашением сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов		руководители, педагог-психолог, социальный педагог
2	Организация участия родителей (законных представителей) в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья», спортивных праздниках, туристических походах и прогулках и др.	Ежегодно	Родительский комитет, классные руководители
3	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся	Ежегодно	Классные руководители, педагог-психолог

### **3. Содержание деятельности по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников**

#### **Проведение физкультурных мероприятий.**

Физкультурных мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья детей и повышения мотивации к здоровому образу жизни через физические нагрузки. Перечень физкультурных мероприятий для школьников отражен в Таблице 3.

Таблица 3. Физкультурные мероприятия для школьников

<b>Дата проведения</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Цель</b>
<b>Проведение утренней гимнастики в различных формах</b>		
Октябрь- Ноябрь	Утренняя гимнастика в сюжетно-игровой форме «Зоопарк»	Побуждать детей через двигательное творчество, выразить знания о животных

Декабрь	Утренняя гимнастика в игровой форме «Зимние забавы»	Закрепить ранее изученные подвижные игры: «Хоровод снежки», «Два мороза», «Колдуны»
Январь	Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики «Весёлые слоники»	Профилактика простудных заболеваний, укрепление дыхательной системы
Февраль	Утренняя гимнастики с использованием полосы препятствий «Дорогою добра»	Способствовать укреплению здоровья детей и приобщению к здоровому образу жизни.
Март	Утренняя гимнастика музыкально-ритмическая «Солнечная зарядка»	Совершенствование ритмопластических движений, учить видеть красоту танца
Апрель	Утренняя гимнастика с элементами самомассажа «Путешествие в лес»	Обучать элементам массажа, технике выполнения различных видов игровых массажей
Май	Утренняя гимнастика в форме оздоровительных пробежек	Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.
<b>Проведение физкультурных занятий в различных формах</b>		
Сентябрь-Декабрь	Физкультурное занятие тренировочное «Что приключилось в Спортландии»	Совершенствование умения ходить по два, упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча в воротца; развивать равновесие.
Январь	Физкультурное занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов.	Совершенствование умения самостоятельно выполнять упражнения на тренажерах;
Февраль	Физкультурное занятие по интересам «Маленький мячик в гостях у ребят».	Повышение интереса детей к занятиям физкультурой
Март	Физкультурное занятие тематическое «В гостях у Бабы-Яги»	Совершенствование коллективного двигательного творчества; формировать высокую двигательную активность; укреплять физическое психическое здоровье школьников;
Апрель	Физкультурное занятие – соревнование «Путешествие в страну спорта и здоровья»	Закрепление навыков выполнения спортивных, циклических упражнений (бег, прыжки, ходьба, владение мячом);
Май	Физкультурное занятие игра-квест «В поисках клада»	Формирование положительной мотивации для развития динамической активности

		детей; создание условий, способствующих закреплению дружеских отношений внутри детского коллектива.
--	--	---

Месяца проведения мероприятий могут меняться в зависимости от программ обучения, можно не каждый месяц проводить мероприятия, а пропускать, например, следующий месяц.

### **Самопознание и саморегуляция.**

#### **1. Я не похож на других.**

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе как одни из приемов саморегуляции.

Практическая работа: Создание странички дневника «Я - первоклассник» (прикрепить учеником фото, расписать увлечение, состав семьи и кем он хочет стать в будущем).

#### **2. Моя семья.**

Самое дорогое у человека - семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения.

Практическая работа:

- Диагностика взаимоотношений в семье: тест «Кинетический рисунок семьи» (попросить ребенка нарисовать семью, в последующем привлечь психолога для расшифровки нарисованного).

#### **3. Путешествие в «Страну Здоровья».**

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.

Практическая работа:

- просмотр поучительных фильмов о здоровье.

#### 4. Мои эмоции, чувства и здоровье.

Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

Практическая работа: Организация шумового оркестра подручными предметами.

#### 5. Режим дня.

Есть ли режим в природе? Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья первоклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 1 класса.

Практическая работа:

- Составление режима дня.

#### 6. Учёба и здоровье.

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему.

Практическая работа: Разучивание физминуток в стихотворной форме.

#### 8. Домашние задания и здоровье.

Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Комнатные растения, как одно из условий комфортности рабочего места. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий.

Практическая работа: Написать сочинение на тему «Что значит здоровый образ жизни для человека?».

#### 9. Отдых для здоровья.

Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни.

Практическая работа: создание памятки «Мои первые в жизни каникулы в стиле здорового образа жизни».

#### 10. Зачем и как я одеваюсь?

Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.)

Практическая работа: Оформление рисунков «Одевайся по погоде».

### **Личная безопасность и профилактика травматизма**

Я и опасность.

Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Практическая работа: Рисонок на тему: «Улица полна неожиданностей».

### **Раздел 4. Организм человека и охрана его здоровья**

Здесь будут затрагиваться следующие темы: ученые о зарождении жизни. Основа развития всего живого - клетка. Клетка - это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма. Меню из трех блюд на всю жизнь. Белки, жиры и углеводы - основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение

витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Роль родителей в нашей жизни. Части тела человека. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура.

Практическая работа:

- оформление раскладушки «Здоровый образ жизни».
- освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки;
- подготовка и проведение праздника «Мама, папа, я - спортивная семья».

### **Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья**

Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль.

Практическая работа:

- Создание рассказа «Я и здоровье».
- оформление рабочих тетрадей.

### **Раздел 6. Работа с родителями учеников.**

Среди основных сложившихся направлений работы с родителями, осуществляемых в школе, можно выделить следующие:

- повышение теоретических знаний по педагогике, медицине, гигиене (педагогический лекторий, консультации, тренинги, «телефон доверия», с привлечением специалистов - врачей, психологов, спортивных

тренеров, юристов, городского центра «семья»);

- партнерское взаимодействие (организация досуга, проведение совместных культурно-спортивных и туристических мероприятий, таких как «Дни семейного отдыха», «Дни матери», «Дни здоровья», «Папа, мама, я - спортивная семья», совместные занятия в спортивных секциях, группах здоровья).

Выделим наиболее эффективные формы работы с родителями:

- индивидуальные консультации – одна из важнейших форм взаимодействия педагога с семьей.

- педагогический совет, в котором участвуют родители, целью является привлечение родителей к активному осмыслению проблем воспитания детей в семье на основе учета индивидуальных потребностей;

- с помощью родительской конференции – одной из форм повышения педагогической культуры родителей. Ценности этого вида работы в том, что в них участвует не только родитель, но и общественность. На конференции выступает педагог, работник районного отдела образования, представитель медицинской службы, учитель, педагог-психолог и т.д.;

- «круглый стол» – в нестандартной обстановке, где обсуждаются наиболее значимые проблемы воспитания детей с обязательным участием специалистов;

- вечера вопросов и ответов, форма, где родители могут уточнить свои педагогические знания и применить их на практике, узнать о инновациях, пополнить знаниями друг друга, обсудить наиболее важные проблемы развития детей;

- уголок для родителей. Невозможно представить детский сад без красиво и оригинально оформленного родительского уголка. В родительском уголке размещается полезная для родителей и детей

информация: расписание занятий, ежедневное меню, режим дня группы, полезные статьи и справочные материалы-пособия для родителей;

- еженедельные записки, адресованные непосредственно родителям, в которых сообщается семье о настроении, здоровье, поведении ребенка в школе, о его любимых предпочтениях в еде, наиболее предпочитаемых видах деятельности и другую информацию.

#### **4. Предполагаемые результаты Программы:**

1. Системный подход к организации деятельности с педагогами позволит повысить уровень их профессиональной компетентности в вопросе повышения мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, создаст необходимые условия для творческого поиска более эффективных методов и форм работы с детьми младшего школьного возраста, позволит добиться хороших результатов по сохранению и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста.

2. Родители будут обладать высоким уровнем знаний о здоровом образе жизни, иметь опыт в формировании здорового образа жизни младших школьников, активно будут вести работу по формированию здорового образа жизни детей.

3. Многие младшие школьники повысят свои знания в области здорового образа жизни, укрепят здоровье, станут серьезнее относиться к собственному здоровью.

4. Формы с семьями воспитанников, помогают педагогам и родителям в легкой и непринужденной форме, ответить на все интересующие вопросы, которые касаются формирования мотивации к здоровому образу жизни. Родители смогут не только слушать специалистов, но и самостоятельно подготовить какую-либо информацию по проблеме здоровьесбережения, что углубит его познания о ЗОЖ.

## 2.3 Обобщение и анализ результатов экспериментального исследования по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

На контрольном этапе исследования была осуществлена повторная диагностика сформированности и уровня мотивации к здоровому образу жизни у учащихся 4-х классов, произведен сравнительный анализ полученных результатов.

Повторный контрольный срез дал следующие результаты: количество обучаемых, показавших высокий уровень мотивации, увеличилось на 5 %; школьников, продемонстрировавших средний уровень, стало больше на 4%. Таким образом, число учеников с низким уровнем снизилось в среднем на 9 %.

После проведения Программы был повторно проведен тест-опросник Н. Лускановой. Результаты тестирования показали, что у детей после формирующей работы стал преобладать высокий уровень мотивации (50% в 4 «А» и 43 % в 4 «Б»). Низкий уровень снизился в среднем на 15% (рис.4).

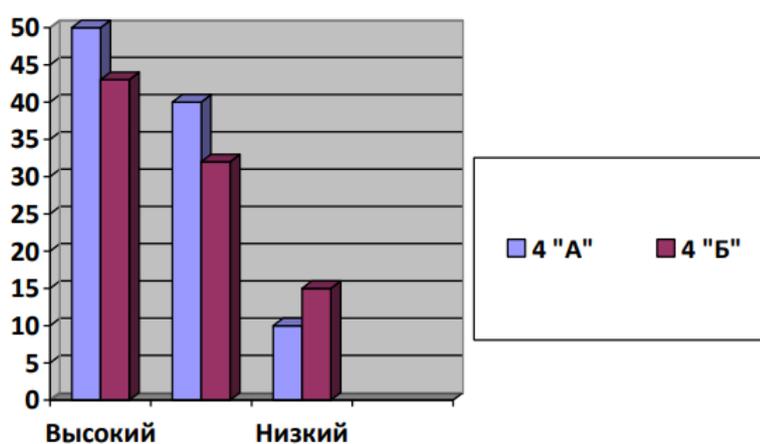


Рисунок 4 – Результаты повторного тестирования на выявление уровня мотивации к здоровому образу жизни

С целью выявления динамики в деятельностном компоненте, нами повторно совместно с психологами были применены методики методики оценки ценностных ориентаций личности. Уровень мотивации учащихся 4-х классов претерпел изменения: так, на 15 % повысился процент наличия широких познавательных мотивов, которые ориентируют на овладение новыми знаниями, а также мотивов самообразования, вызывающие и стимулирующие самостоятельное совершенствование способов добывания знаний. После изучения курса ребята стали проявлять активную заинтересованность в различных вопросах, касающихся здорового образа жизни. Стоит отметить, что уровень социальных мотивов по - прежнему остался на высоком уровне, что связано с влиянием педагога в этом возрастном периоде.

Была также повторно проведена методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» автора Н.С. Гаркуша с целью определения изменения в уровне владения культурными нормами в сфере здоровья у младших школьников. Нами были получены следующие результаты: количество учащихся с высоким уровнем владения культурными нормами в сфере здоровья увеличилось на 18 %, со средним – на 6 %. Показатель низкого уровня изменился с 60 на 35% (рис. 5).

Кроме этого, после проведения Программы нами проводилась оценка уровня обученности валеологическими знаниями. Высокий уровень знаний в обнаружили - 64%, средний уровень - 26%, а низкий уровень - 10%. Знания младшего школьника сняли тревожность у 65,5% детей.

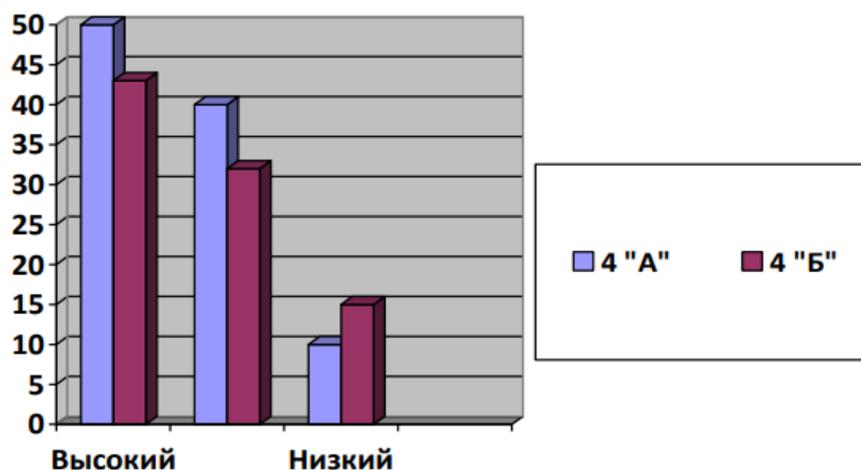


Рисунок 5 – Результаты повторного проведения методики на выявления владения культурными нормами в сфере здоровья

Также нами были подведены итоги обсуждения проблем формирования здорового образа жизни и педагогических условий, способствующих повышению мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, проходившее на совещаниях, педагогических советах и научно-практических конференциях. Как показало проведенное анкетирование, учителя также изменили своё отношение к здоровому образу жизни. Уровень их тревожности, связанный с неуверенностью в работе, снизился у 93% педагогов.

В связи с тем, что формирующий этап эксперимента проходил в непродолжительные сроки (1 год), говорить о существенных изменениях уровня физического здоровья младших школьников еще рано. Необходимо продолжать исследование, а также различные профилактические и оздоровительные программы, предложенные нами совместно с медицинско-педагогическим центром школы.

В целом, как подтверждают результаты эксперимента, после

реализации Программы младшие школьники повысили свою мотивацию к здоровому образу жизни через те знания и с помощью тех мероприятий, которые были нами предложены.

Полученные знания способствуют повышению мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, развитию способности устанавливать зависимость между здоровьем и его факторами (наследственность, окружающая среда, образ жизни, питание, двигательная активность и т.п.); определять работоспособность своего организма; использовать знания о здоровье и его факторах для ведения здорового образа жизни. Дальнейшая работа по формированию мотивации к здоровому образу жизни и его поддержанию должна вестись с целью укрепления ответственного отношения к здоровью и включать такие личностные проявления, как осознание здоровья как универсальной ценности самого высокого порядка, владение умениями и привычками сохранения и укрепления здоровья, а также социально активную жизненную позицию в решении проблемы сохранения и развития здоровья.

## Выводы по второй главе

На констатирующем этапе исследования нами была произведена диагностика уровня мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, что позволило наметить дальнейший план действий.

В исследовании приняли участие учащиеся младшие школьники, обучающиеся в 4-х классах. Для оценки формирования здорового образа жизни младшего школьника нами были выбраны три критерия:

- 1) Когнитивный (обученность);
- 2) Мотивационный (уровень мотивации);
- 3) Деятельностный (состояние и динамика здоровья).

Затем были определены показатели для каждого критерия:

1) Обученность – текущая итоговая успеваемость учащихся, выявленная по результатам тестирования.

2) Уровень мотивации – формирование потребности в здоровье и оценивание отношений к собственному здоровью и здоровью окружающих (психолого - педагогические диагностики).

3) Состояние и динамика здоровья – уровень физического развития (на основе данных, предоставленных медицинским кабинетом школы).

Оценивая уровень физического развития младшего школьника, учитывались показатели телосложения, жизненной ёмкости лёгких, деятельности сердечно - сосудистой системы, осанки и зрения. 8% исследуемых оказались в группе детей особой заботы, то есть нуждающихся в наблюдении педиатра и направлении к узким специалистам.

Исследование мотивационного компонента проводилось при помощи

применения методики оценки ценностных ориентаций личности. Результаты показали, что уровень социальных мотивов преобладает над познавательными, которые, как правило, возникают редко и только под влиянием педагога.

После анализа полученных данных нами была проведена работа по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Нами был разработан и внедрен курс для младших школьников, направленный на повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни. Результатом его изучения планировалось проявления различных личностных характеристик, таких, как осознание здоровья как универсальной ценности, овладение умениями и привычками сохранения и укрепления здоровья, а также социально активная жизненная позиция в решении проблемы сохранения и развития здоровья.

После этого был проведен контрольный эксперимент, произведен сравнительный анализ полученных результатов.

Повторная диагностика сформированности здорового образа жизни у учащихся 4-х классов выявила положительную динамику и улучшение основных показателей.

Повторный контрольный срез продемонстрировал, что количество обучаемых на высоком уровне обученности увеличилось на 5 %; школьников, продемонстрировавших средний уровень, стало больше на 4%. Таким образом, число учеников с низким уровнем обученности снизилось в среднем на 9 %.

Тест - опросник «Знаешь ли ты свой организм?» показал, что у детей после формирующей работы стал преобладать высокий уровень (50% в 4

«А» и 43 % в 4 «Б»). Низкий уровень снизился в среднем на 15%.

Уровень мотивации учащихся 4-х классов также изменился: на 15 % повысился процент наличия широких познавательных мотивов, ориентирующих на овладение новыми знаниями, а также мотивов самообразования, вызывающие и стимулирующие самостоятельное совершенствование способов добывания знаний. После изучения курса ребята стали проявлять активную заинтересованность в различных вопросах, касающихся здорового образа жизни. Стоит отметить, что уровень социальных мотивов по-прежнему остался на высоком уровне, что связано с влиянием педагога в этом возрастном периоде.

Повторное применение методики «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» автора Н.С. Гаркуша с целью определения изменения в уровне владения культурными нормами в сфере здоровья у младших школьников показало: количество учащихся с высоким уровнем владения культурными нормами в сфере здоровья увеличилось на 18 %, со средним – на 6 %. Показатель низкого уровня изменился с 60 на 35%.

Кроме этого, после изучения курса нами проводилась оценка уровня обученности валеологическими знаниями. Высокий уровень знаний в обнаружили - 64%, средний уровень - 26%, а низкий уровень - 10%. Знания младшего школьника сняли тревожность у 65,5% детей.

В целом, как подтверждают результаты эксперимента, после изучения курса младшие школьники получили необходимые валеологические умения, которые помогут им в дальнейшем оценивать состояние здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Происходящие в течение нескольких последних десятилетий преобразования в России, в том числе и в сфере образования, предъявляют качественно новые требования к воспитанию детей. Одной из главных целей образования после его реформирования является создание образовательной среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению младших школьников, формирует здоровый образ жизни, воспитывает культуру здоровья, нейтрализует негативное действие внешних и внутренних факторов среды, формирует мотивации на здоровый образ жизни.

Рассмотрим пути реализации образования, направленного на охрану, сохранение и развитие здоровья:

- трансляция и усвоение знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- включение в содержание обучения валеологических знаний за счёт ликвидации дублирования предметного содержания;
- разработка и внедрение в учебный процесс различных междисциплинарных модулей, факультативов, практикумов, тренингов;
- проведение внеучебных мероприятий, которые призваны углубить интерес и знания обучаемых о роли здоровья в жизни человека;
- активное участие школьников в научной деятельности по изучению проблемы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни сегодня понимается как совокупность форм и способов активной жизнедеятельности человека, способствующая

полноценному выполнению учебных, трудовых, социальных и биологических функций; состояние человека, требующее волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

К здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся:

- программы, приемы, методы организации учебного процесса, не наносящие вред здоровью;
- характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

С целью построения плана работы нами была проведена диагностика сформированности здорового образа жизни.

В эксперименте на констатирующем этапе приняли участие младшие школьники, обучающиеся в 3-х классах «Школы скорочтения и развития интеллекта IQ007». Для оценки формирования здорового образа жизни младшего школьника нами были использованы следующие критерии:

- 1) Когнитивный (обученность младшего школьника);
- 2) Мотивационный (уровень мотивации учащегося);
- 3) Деятельностный (состояние и динамика здоровья). Показатели

данных критериев включали:

- 1) Обученность - текущая итоговая успеваемость учащихся, выявленная при помощи тестирования.
- 2) Уровень мотивации - формирование потребности в здоровье и отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих (использование психолого- педагогических диагностик).
- 3) Состояние и динамика здоровья – уровень физического развития

(анализ данных, предоставленных медицинским кабинетом школы).

Первый показатель был выявлен посредством проведения контрольного среза и анкетирования по выявлению уровня знаний о строении организма. Результаты показали, что у детей преобладает средний уровень знаний о здоровом образе жизни.

Нами был разработан и внедрен в практику курс для младших школьников, направленный на освоение системы фундаментальных понятий валеологии. Результатом его изучения планировалось проявления различных личностных характеристик, таких, как осознание здоровья как универсальной ценности, овладение умениями и привычками сохранения и укрепления здоровья, а также социально активная жизненная позиция в решении проблемы сохранения и развития здоровья.

На следующем этапе исследования был проведен контрольный эксперимент и произведен сравнительный анализ полученных результатов.

Повторная диагностика сформированности здорового образа жизни у учащихся 4-х классов выявила положительную динамику и улучшение основных показателей.

Количество обучаемых на высоком уровне обученности увеличилось на 5 %; школьников, продемонстрировавших средний уровень, стало больше на 4%, число учеников с низким уровнем обученности снизилось в среднем на 9 %.

Повторное проведения теста-опросник «Знаешь ли ты свой организм?» показало, что у детей после формирующей работы стал преобладать высокий уровень (50% в 4 «А» и 43 % в 4 «Б»), а низкий уровень снизился в среднем на 15%.

Уровень мотивации учащихся повысился на 15 % в сфере широких

познавательных мотивов, ориентирующих на овладение новыми знаниями, а также мотивов самообразования, вызывающие и стимулирующие самостоятельное совершенствование способов добывания знаний. После изучения курса ребята стали проявлять активную заинтересованность в различных вопросах, касающихся здорового образа жизни. Стоит отметить, что уровень социальных мотивов по - прежнему остался на высоком уровне, что связано с влиянием педагога в этом возрастном периоде.

Повторно проведенная методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» по определению изменения в уровне владения культурными нормами в сфере здоровья у младших школьников дала следующие результаты: количество учащихся с высоким уровнем владения культурными нормами в сфере здоровья увеличилось на 18 %, со средним – на 6 %. Показатель низкого уровня изменился с 60 на 35%.

Оценка уровня обученности валеологическими знаниями показала, что:

- высокий уровень знаний обнаружили у 64% младших школьников;
- средний уровень - 26% ,;
- низкий уровень - 10%.

Кроме того, проведенные занятия сняли тревожность у 65,5% детей.

В целом результаты эксперимента показали, что после изучения курса младшие школьники получили необходимые валеологические умения, которые помогут им в дальнейшем оценивать состояние здоровья, и внедрение разработанного курса положительно сказалось на уровне валеологических знаний и умений младших школьников.

Таким образом, результаты исследования подтверждают выдвинутую

гипотезу и свидетельствуют, что формирование здорового образа жизни будет проходить более успешно, если в системе начального образования создаются необходимые педагогические условия.

Экспериментальная деятельность позволила достичь положительной динамики в формировании здорового образа жизни. Проведённое исследование открывает новые подходы к дальнейшему совершенствованию образовательного процесса, направленного на создание педагогических условий формирования здорового образа жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма. Проблемы педагогической валеологии: сб. науч. трудов / Н.А. Агаджанян, Т.Ф. Акбашев. – М. Инфо-М, 2014. – 345 с.
2. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. – Казань: Инфо-М, 2014. – 122 с.
3. Афанасьев В. В. Управление как объект педагогического исследования / В. В. Афанасьев // Педагогика. – 2016. – № 5. – С. 12–17.
4. Ахметжанова Г.В. Технологии формирования позитивной мотивации школьников к педагогической профессии: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ахметжанова Г.В. –Тольятти: Кн.дом, 1997. – 156 с.
5. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский: М.: Наука, 1982. – 336 с.
6. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Фис, 1987. – 342 с.
7. Барышева Н. В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности: дис. ... д-ра пед. наук: Барышева Наталья Владимировна. – Москва, 1997. – 240 с.
8. Беляков Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельного подхода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Беляков Николай Иванович. – Барнаул, 2019. – 218 с.

9. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – М.Инфо-М, 1990. – 432 с.
10. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: Изд-во ФиС, 1990. – 208 с.
11. Быков Е. В. Интеграция образовательных и здоровьесберегающих технологий в образовательном процесс // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2009. – №4: URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-obrazovatelnyh-i-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-obrazovatelnom-protseesse> (дата обращения: 20.09.2020).
12. Буева Л.П. Социальная среда и сознание личности / Л.П. Буева. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1968. – 368 с.
13. Булгакова М. Б. Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе и во внеурочное время / М.Б. Булгакова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №1. – С. 54–58.
14. Бусыгин А.Г. Педагогика глобальной экологии / А.Г. Бусыгин. – Казань, Инфра – М, 2018. – 257 с.
15. Виленский М. Я. Лабиринты методологии / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 45 – 50.
16. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991. – С. 33–37.
17. Гиппенрейтер Ю.Б. Психология мотивации и эмоций / Ю.Б. Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: ЧеРо, 2017. – 451 с.
18. Гинецинский В. И. Основы теоретической педагогики: учеб. пособие / В.И. Гинецинский. — СПб., 1992. – 342 с.

19. Гордеева Т.О. Мотивация достижения / Т.О. Гордеева. - М.: Смысл, 2019. – 324 с.
20. Дуркин П.К. Проблемы формирования здоровья. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №2 – С. 55–58.
21. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 382 с.
22. Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни / В. И. Жолдак. – М.: Советский спорт, 1996. – 254 с.
23. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук/ Зайцев Георгий Константинович. – СПб., 1998. – 140 с.
24. Занков, Л. В. Избранные педагогические труды / Л.В. Занков. – 3-е изд., дополн. – М.: Дом педагогики, 1999. – 608 с.
25. Зинченко Е. А. Метод экспертного визуального определения эмоционального состояния / Е.А. Зинченко // Психол. журн. – 1983. – Т. 4.– № 2. – С. 59–63.
26. Зимняя И.А. Ценностно-мотивационные ориентации в современной России (К проблеме мониторинга качества образования) / И.А. Зимняя. – М., 2018. – 88 с.
27. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 463 с.
28. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. – 451 с.
29. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.:Питер, 1998.

– 234 с.

30. Казначеев В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В. П. Казначеев. – М.: Кострома, 1996. – 234 с.

31. Келишев И. Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт / И. Г. Келишев. – М.: Просвещение, 1975. – 240 с.

32. Кетько С. М. Единство рефлексии, мотивации и адаптации в сознании личности / С. М. Кетько // Психологическая наука и образование. – № 1. – 2018. – С. 56 – 60.

33. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации / В. А. Климчук. – СПб.: Речь, 2015. – 76 с.

34. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – СПб.: ДЕАН, 1998. – 232 с.

35. Кузьмина Н. В. Понятие педагогическая система и критерии ее оценки / Н. В. Кузьмина. – М., Инфра-М, 2017. – 234 с.

36. Куликов Л. В. Психические состояния / Л. В. Куликов. – М.: Питер, 2001. – 512 с.

37. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2017. – 464 с.

38. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1971. – 40 с.

39. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина – М.: Издательство «Институт практической психологии», 1997. – 384 с.

40. Макклелланд Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. – М.: Питер, 2017. – 672 с.

41. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Евразия, 1999. – 478 с.

42. Монахов В.М. Аксиологический подход к проектированию педагогической технологии / В.М. Монахов // Педагогика. – 1997. – №6. – С. 26–31.
43. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. Пособие / Л.М. Митина. – М.Инфра-М, 2014. – 234 с.
44. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 2–10.
45. Караковский В. А. Воспитательная система школы: Педагогические идеи и опыт формирования. – М., 1991. – 521 с.
46. Остроумов А. А. Избранные труды / А. А. Остроумов. – М., 2015. – 130 с.
47. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2012. – 462 с.
48. Палайма Ю.Ю. Мотивация спортивной деятельности школьников/ Ю.Ю. Палайма. – М.,1966. –64 с.
49. Петрова Н. Ф. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы / Н.Ф. Петрова / /МНКО. – 2013. – №6 (43). – URL <http://cyberleninka.ru/article/n/rol-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-obrazovatelnom-protsesse-sovremennoy-shkoly> (дата обращения: 20.09.2020).
50. Рейзин В.М. О совершенствовании физического воспитания в высшей школе / В.М. Рейзин // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. – Минск, 1995. – С. 53–55.
51. Роджерс К. Р. Свобода учиться / К. Р. Роджерс, Дж. Фритберг. –

М.: Смысл, 2012. – 452 с.

52. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1989. – 521 с.

53. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии: учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998 г. – 234 с.

54. Сластенин В.А. Педагогика / В.А. Сластенин. - М.: Академия, 2007. – 567 с.

55. Сластенин В. А. Педагогика. Инновационная деятельность / В. А. Сластенин, Л. С. Подымова. – М.: Магистр, 1997. – 224 с.

56. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 2016. – 321 с.

57. Сухомлинский В.А. Педагогика / В. А. Сухомлинский. – М., 1979. – 558 с.

58. Черникова Н.А. Основные направления педагогических исследований оптимизации процесса обучения / Н.А. Черникова // Модернизация профессионального образования в условиях интеграции: проблемы обеспечения качества. – Изд-во СибАДА, 2015. – С. 48–50.

59. Чумаков Б. Н. Валеология / Б.Н. Чумаков — М.: РПА, 1997. – 246 с.

60. Щедрина А.Г. Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни как основа валеологии и педагогики / А. Г. Щедрина. – Новосибирск, 1996. – 44 с.

61. Щуркова Н. Е. Практикум по педагогической технологии / Н. Е. Щуркова. – М. : Пед. обще. ство России, 1998. – 249 с.

62. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. - М.: Смысл, 2001. – 365 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблицы исходных данных по уровню оценивания мотивации к здоровому образу жизни младшего школьника.

### 1 контрольный срез, 3 класс

№	Класс	ФИО	Баллы за задания базового нормативного и облегченного уровней	Баллы за творческое задание	Итоговая оценка успеваемости
1	3 «А»	Диляра А.	3	3	6
2	3 «А»	Айнур А.	4	5	9
3	3 «А»	Ангелина Б.	5	6	11
4	3 «А»	Иван Б.	2	2	4
5	3 «А»	Дарья В.	3	3	6
6	3 «А»	Матвей Г.	3	3	6
7	3 «А»	Владимир Г.	6	4	9
8	3 «А»	Алексей Е.	3	2	5
9	3 «А»	Леонид Е.	2	2	4
10	4 «А»	Виктория Ж.	3	3	6
11	3 «А»	Сергей Ж.	2	0	2
12	3 «А»	Василий И.	3	3	6
13	3 «А»	Марьяна И.	2	3	5
14	3 «А»	Полина И.	1	2	3
15	3 «А»	Ксения К.	4	1	5
16	3 «А»	Роман К.	5	1	6
17	3 «А»	Евгения К.	6	6	12
18	3 «А»	Артем Л.	3	2	5
19	3 «А»	Даниил Л.	6	4	10
20	3 «А»	Валерия Л.	1	5	6

21	3 «А»	Александр М.	4	4	8
22	3 «А»	Владимир М.	4	0	4
23	3 «А»	Ульяна М.	4	1	5
24	3 «А»	Мария М.	2	3	5
25	3 «А»	Елена П.	2	4	6
26	3 «А»	Иван С.	3	3	6

№	Класс	ФИО	Баллы за задания базов нормативного и облегченного уровней	Баллы за задание творческого уровня	Итоговая оценка успеваемости
1	3 «Б»	Михаил А.	3	5	8
2	3 «Б»	Дарья А.	5	5	10
3	3 «Б»	Игорь Б.	5	6	11
4	3 «Б»	Михаил В.	2	6	8
5	3 «Б»	Артем Г.	5	3	8
6	3 «Б»	Ксения Г.	5	3	8
7	3 «Б»	Иван Д.	6	4	9
8	3 «Б»	Александр Е.	3	2	5
9	3 «Б»	Дарья З.	2	2	4
10	3 «Б»	Олеся И.	3	3	6
11	3 «Б»	Роман И.	2	0	2
12	3 «Б»	Иван К.	3	3	6
13	3 «Б»	Карина К.	2	3	5
14	3 «Б»	Елена К.	1	2	3
15	3 «Б»	Владислав К.	4	1	5
16	3 «Б»	Алексей Л.	5	1	6
17	3 «Б»	Никита Л.	4	7	11

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### 2 контрольный срез, 4 класс

№	Класс	ФИО	Баллы за задания базового и облегченного уровней	Баллы за задание творческого уровня	Итоговая оценка успеваемости
1	4 «А»	Диляра А.	4	3	8
2	4 «А»	Айнур А.	5	5	10
3	4 «А»	Ангелина Б.	5	6	11
4	4 «А»	Иван Б.	2	2	4
5	4 «А»	Дарья В.	4	4	8
6	4 «А»	Матвей Г.	3	3	6
7	4 «А»	Владимир Г.	7	4	13
8	4 «А»	Алексей Е.	3	2	5
9	4 «А»	Леонид Е.	3	3	6
10	4 «А»	Виктория Ж.	3	3	6
11	4 «А»	Сергей Ж.	2	2	4
12	4 «А»	Василий И.	3	3	6
13	4 «А»	Марьяна И.	3	3	6
14	4 «А»	Полина И.	2	2	5
15	4 «А»	Ксения К.	6	3	9
16	4 «А»	Роман К.	6	2	8
17	4 «А»	Евгения К.	6	6	12
18	4 «А»	Артем Л.	4	2	6
19	4 «А»	Даниил Л.	6	4	10
20	4 «А»	Валерия Л.	2	3	5
21	4 «А»	Александр М	5	5	10
22	4 «А»	Владимир М.	4	0	4
23	4 «А»	Ульяна М.	4	1	5

24	4 «А»	Мария М.	4	3	7
25	4 «А»	Елена П.	3	4	7
26	4 «А»	Иван С.	4	2	6

№	Класс	ФИО	Баллы за задания базового нормативного и облегченного уровней	Баллы за задание творческого уровня	Итоговая оценка успеваемости
1	4 «Б»	Михаил А.	4	4	8
2	4 «Б»	Дарья А.	4	7	11
3	4 «Б»	Игорь Б.	6	7	13
4	4 «Б»	Михаил В.	2	6	8
5	4 «Б»	Артем Г.	5	3	8
6	4 «Б»	Ксения Г.	6	2	8
7	4 «Б»	Иван Д.	6	4	9
8	4 «Б»	Александр Е.	4	2	6
9	4 «Б»	Дарья З.	2	2	4
10	4 «Б»	Олеся И.	3	3	6
11	4 «Б»	Роман И.	2	2	4
12	4 «Б»	Иван К.	3	3	6
13	4 «Б»	Карина К.	3	4	7
14	4 «Б»	Елена К.	1	2	3
15	4 «Б»	Владислав К.	4	1	5
16	4 «Б»	Алексей Л.	6	1	7
17	4 «Б»	Никита Л.	4	7	11
18	4 «Б»	Юлия Н.	3	2	5
19	4 «Б»	Богдан П.	7	4	11

20	4 «Б»	Алиса П.	4	5	9
21	4 «Б»	Пушкарева М	4	5	9
22	4 «Б»	Виолетта Р.	5	1	6
23	4 «Б»	Александр Р.	4	3	7
24	4 «Б»	Вероника Р.	2	4	6
25	4 «Б»	Вадим С	4	4	8
26	4 «Б»	Виктория Т.	2	5	7
27	4 «Б»	Анастасия Х.	6	5	11
28	4 «Б»	Дмитрий Я.	7	4	11
29	4 «Б»	Екатерина Я.	5	5	10

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Положение о проведении праздничного мероприятия «День Здоровья» в «Школе скорочтения и развития интеллекта IQ007» г. Златоуст.**

### 1. Общие положения

Программа мероприятия разрабатывается совместно с родителями учеников, заместителем директора по воспитательной работе, валеологом-специалистом, педагогом дополнительного образования, психологом, классным руководителем, преподавателем физической культуры.

Мероприятие проводится 1 раз в полугодие среди учащихся начальных классов.

На организацию используются средства из городского фонда стимулирования внеклассной работы.

### 2. Цели и задачи

Цель: способствовать формированию здорового образа жизни у младших школьников.

Задачи:

- активизация и удовлетворение спортивно оздоровительных потребностей личности;
- формирование валеологических знаний у младших школьников;
- воспитание духовной культуры учащихся;
- формирование навыков безопасной жизнедеятельности.

### 3. Формы проведения и содержание мероприятия

Программа каждого мероприятия корректируется с учетом особенностей состояния здоровья учащихся на основе анализа медицинских данных.

Возможные формы проведения Дня Здоровья:

- прогулка в лесу со спортивной программой;
- экскурсия в лес;

- экскурсия в детский парк;
- лыжная прогулка;
- бассейн;
- спортивные соревнования;
- туристические походы.

#### 4. Права

Принять участие в организации праздника имеет право каждый учитель и родитель учащегося школы, высказать свои замечания и предложения по проведению мероприятия и самой программы.

#### 5. Обязанности

В мероприятии обязаны принять участие:

- учащиеся, так как содержание Дня Здоровья затрагивает учебную программу;
- классный руководитель, на которого возлагается ответственность за жизнь и здоровье детей;
- разработчики программы мероприятия в количестве не менее трех.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Анализ показателей здоровья младших школьников, основанный на результатах медицинских данных.

	ЖКТ	Почки	Печень	ССС	Опорно-двигательный аппарат	Зрение	Слух	Органы дыхания	ВСД	Неврозы
1-ые классы	8	7	2	5	56	40	3	1	36	8
4-ые классы	5,2	3	1	5	75	45	2	3	10	9

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Показатели эффективности деятельности медицинского центра в «Школе скоротечения и развития интеллекта IQ007» г. Златоуст за 2019 г.

Специалист	Число осмотров	Количество выявленных патологий		выздоровления
		всего	в том числе впервые	
Ортопед	148	38	17	13
Хирург	178	27	15	11
Лор	193	18	8	8
Окулист	98	30	17	10
Невропатолог	131	22	14	6
Стоматолог	456	250	187	107

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### 3класс, тематическое планирование

№ п.п	Разделы. Темы.	К-во час.	Цель занятий	Содержание занятий
1.	Я расту 1. Я расту. 2. Практическое занятие. Узнай свой рост, вес, осанку	2ч.	Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Воспитывать интерес к самопознанию.	1. Информация. 2. Фантазирование. Составление игры. 3. Замеры роста. 4. Психогимнастика.
2.	Мои лучшие друзья. 1.Режим. 2.Закаливание. 3.Спорт – мой друг.	2ч.	Составить режим для ученика 4 класса. Показать, что занятия спортом укрепляет организм.	Как стать Геркулесом. - Методики «Чистые руки, здоровые зубы»; - «Первая помощь»; - «Уметь отказаться».
3.	Как выбирать себе друзей. 1. Какой я сам (привычки, поступки). 2. Добрым быть гораздо лучше, чем завистливым и злым. 3. Щедрость и жадность.	2ч.	Дать понятие о привычках, вредных для здоровья. Показать, как можно повысить самооценку. Раскрыть понятия щедрости и жадности.	1. Беседа по теме: «Как выбрать друзей». 2. Стихи о дружбе. 3. Анализ ситуации по рассказу Л.Н.Толстого «Отец и сыновья». 4. Игра «Хорошо – плохо». Жадина – это...

4.	<p>Папа, мама, я – дружная семья.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если папа с мамой в ссоре...</li> <li>2. Счастье в доме сберегу, папе с мамой помогу.</li> <li>3. Мы любим друг друга.</li> <li>4. Моя родословная.</li> <li>5. Здоровье моей семьи.</li> </ol>	2ч.	<p>Создать условия для формирования понятий: семья, моя родословная, здоровье семьи. Показать значение семьи в жизни человека. Показать роль каждого члена семьи в поддержании благоприятной атмосферы в семье. Воспитывать внимательное отношение ко всем членам семьи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нарисуйте свою семью на празднике.</li> <li>2. Обязанности главы семьи дома, на прогулке, на даче, в походе.</li> <li>3. Анализ ситуации. К.Д.Ушинский «Сила не право».</li> <li>4. «Береги честь фамилии».</li> <li>5. Игра «Продолжи предложение».</li> <li>6. Составить родословную.</li> <li>7. Игра «Комплимент». У меня самые лучшие родители...</li> </ol>
5	<p>Из чего же, из чего же...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какой я (привычки, поступки).</li> <li>2. Легко ли со мной окружающим.</li> <li>3. Мальчик, значит «рыцарь».</li> <li>4. Если «я» - фея.</li> </ol> <p>Практическое занятие. Я – джентльмен.</p>	2ч.	<p>Дать понятие о том, что такое характер. Разъяснить необходимость воспитывать силу воли. Сформировать чувство ответственности за свои поступки. Воспитать уважение к окружающим.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Противоположности».</li> <li>2. Игра «Давай поговорим».</li> <li>3. Анализ ситуации.</li> </ol> <p>Игра «Комплимент».</p>

6.	Я нравлюсь сам себе.	1ч.	Показать, как можно повысить самооценку.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. Упражнение на расслабление. Упражнение на воспитание уверенности в себе.
7.	Викторина «Знаешь ли ты самого себя?».	1ч.	Учить самоанализу. Формировать потребность в воспитании в себе волевых черт характера.	1. Викторина по теме. 2. Анкета. 3. Психогимнастика. «Вы меня узнаете?»
8.	«За здоровье в борьбе ты помог ли сам себе» (тест)	1ч.	Подвести итоги проделанной работы. Провести выставку сделанных в течение года рисунков.	1. Итоги работы. 2. Выставки рисунков. 3. Тест.