



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

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

**Формирование у младших школьников знаний о культуре безопасного  
и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности**

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

**Направленность программы бакалавриата**

**«Начальное образование»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

53,18 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
(рекомендована/не рекомендована)

«13» мая 2021 г.

зав. кафедрой ПППМ

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-408-070-4-2

Симбирякова Дарья Сергеевна

Научный руководитель:

кан. пед. наук, доцент кафедры ПП и ПМ

Шишкина Ксения Игоревна

Челябинск

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы формирования у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности .....	7
1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура безопасного и здорового образа жизни» .....	7
1.2 Особенности формирования знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников .....	15
1.3 Возможности внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников.....	21
Выводы по главе 1 .....	34
ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности .....	37
2.1 Исследование уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников .....	37
2.2 Анализ результатов исследования .....	38
2.3 Программа внеурочной деятельности «Здоровый и безопасный образ жизни» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни.....	44
Выводы по главе 2 .....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	68

## ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [33], здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

На сегодняшний день воспитание полноценно развитой гармоничной личности – это системообразующая задача для образовательной организации. Сказанное относится и к компоненту здоровья школьника. Является безусловным фактом, что отменное здоровье – это фундамент для выполнения человеком его биологических и социальных функций, база самореализации личности.

Вопросы формирования здоровой личности ребёнка интересовали ученых всегда. В связи с этим можно отметить научные работы И. И. Брехмана, Л. С. Выготского, Г. К. Зайцева, П. Ф. Лесгафта, Н. И. Пирогова, В. А. Сухомлинского, Л. Г. Татарниковой, К. Д. Ушинского и других.

В сегодняшней парадигме образования всё более отчётливо вырисовывается вектор ухудшения состояния здоровья современных школьников.

К этим негативным факторам относят нарушение осанки, сколиоз, головные боли, заболевания желудочно-кишечного тракта, органов зрения – одни из самых широко распространённых и, уже типичных болезней обучающихся.

Эти обстоятельства возникли не на пустом месте, а стали следствием нестабильной социально-экономической ситуации в стране, излишней загруженностью младших школьников, которым помимо урочной деятельности, приходится до глубокой ночи делать многочисленные домашние задания (а утром, не выспавшись, идти опять в школу), а также следствием нерационального питания, и в некоторых случаях – трудной

наследственностью. Результаты исследований наглядно продемонстрировали, что дети, в нарушение санитарных правил и норм, продолжительное время проводят, сидя за компьютером, возле телевизора, отказываясь от спортивного образа жизни в пользу статичного, малоподвижного.

Вопрос ухудшения здоровья детей младшего школьного возраста в нашей стране из медицинской сферы плавно переключался в педагогическую плоскость. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. Дети, смотря на своих родителей, которые не придерживаются здорового образа жизни, оказываются лишёнными фундамента для формирования ценностного отношения к своему здоровью. Это можно объяснить, что в нашей стране не на высоком уровне развит институт пропаганды медицинских и педагогических знаний о здоровом образе жизни.

В результате анализа отечественной литературы, можно сделать вывод, что на сегодняшний день недостаточно педагогических работ, аналитических трудов, статей специалистов, посвящённых теме формирования знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности, наблюдается крен в сторону научных исследований по формированию у ребенка привычки заботиться о своем здоровье и придерживаться здорового образа жизни только лишь на уроках.

Таким образом, проблема формирования знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности имеет высокую актуальность и практическую значимость.

Противоречие исследования: между необходимостью формирования у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни и недостаточным использованием потенциала средств внеурочной деятельности в данном направлении.

Проблема исследования: каковы возможности внеурочной деятельности для формирования знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни во внеурочной деятельности?

Тема: «Формирование у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности».

Цель исследования: изучить теоретические и практические аспекты проблемы формирования у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности и разработать программу внеурочной деятельности, направленную на формирование у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни.

Объект исследования: процесс формирования у младших школьников культуры безопасного и здорового образа жизни.

Предмет исследования: формирование знаний младших школьников о культуре безопасного и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности.

В соответствии с целью исследования, выделены следующие задачи.

1. Изучить сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», «культура безопасного и здорового образа жизни».

2. Раскрыть особенности формирования знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников.

3. Рассмотреть возможности внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников.

4. Изучить уровень сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников, проанализировать полученные результаты.

5. Разработать программу внеурочной деятельности

по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы, тестирование.

База исследования: исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Челябинска. В исследовании приняли участие обучающиеся 1 «Б» класса в количестве 20 человек в возрасте 7-8 лет.

Практическая значимость: разработанная программа может быть использована в практике работы учителя по проблеме формирования знаний младших школьников о культуре безопасного и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЗНАНИЙ О КУЛЬТУРЕ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура безопасного и здорового образа жизни»

Забота о здоровье берет начало в традиционной культуре России. Русский народ издавна ходил в баню, выполнял физические упражнения, закалялся. Как отмечается, «лишь с середины XVIII в. вопросы здоровья населения начали привлекать государственное внимание и стали важным предметом исследований в отечественной науке в связи с развитием медицины и смежных с ней областей» [44].

В Советском Союзе пропаганда здорового образа жизни была поставлена на широкую ногу, что отражалось и в увеличении количества научно-популярных газет и журналов, на страницах которых рассматривались вопросы влияния на здоровье разнообразных факторов окружающей среды, а также с научной точки зрения – посредством статей или интервью докторов медицинских, биологических наук раскрывались адаптационные механизмы человеческого организма в условиях изменяющейся внешней среды. Как пишет В. И. Ковалько, «проводилась активная пропаганда здорового образа жизни и спорта в детских садах, школах, вузах, люди сдавали нормативы ГТО» [22].

На формирование здорового образа жизни, конечно большое влияние имеет государственная политика. Повторимся, что в Советском Союзе вопросы здоровья были во главе угла, недаром советская система здравоохранения была известна на весь мир, и не только наличием факта бесплатной медицины. Здоровый образ жизни в советские времена находил свое отражение и в физкультминутках, которые проводились на рабочих

местах, и посредством агитационных материалов – пропагандой трезвости (как мы помним, в СССР даже велась борьба с пьянством, в результате которой были вырублены виноградники на юге страны), высмеиванием пьяниц, тунеядцев (была даже уголовная ответственность за тунеядство и бродяжничество), наличием института ГТО и многими другими мероприятиями. В каждом цехе каждого предприятия был руководитель спортивного направления, а цеховые команды заводов принимали активное и постоянное участие в чемпионатах района, города по игровым видам спорта – футболу, волейболу, баскетболу и так далее.

Следует признать, что в современной России вопросы здорового образа жизни опять становятся важными и приоритетными для руководства государства. Возрождено проведение регулярных исследований уровня физической подготовленности населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в том числе с использованием результатов диспансеризации населения); работники отечественных предприятий дружно сдают спортивные нормы. Массово проводится бесплатная вакцинация от новой коронавирусной инфекции. Грантами поощряются проекты в сфере здоровья, физкультуры и спорта. Распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Здоровье – главнейший фактор гармонического развития организма человека и его деятельности в целом. Возраст от 7 до 10 лет является одним из наиболее важных периодов жизни человека в формировании личности. Достоверен факт, что почти половина физиологических и психических заболеваний взрослых идут с детского возраста. На данный момент можно утверждать, что у учеников и их родителей не вполне сформировалось ценное отношение к своему собственному здоровью. Различные исследования в последние годы показывают, что около 25-30 % детей



младшего школьного возраста, которые приходят в первый класс, имеют разнообразные отклонения в здоровье.

Наметившаяся в современном обществе тенденция инновационных подходов к проблеме формирования представлений о здоровом образе жизни помогает созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» – быть здоровым, «логос» – наука), начиная с 5-9 лет, так как именно в этом периоде у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Как отмечается, «эффективность формирования представлений о ЗОЖ в значительной степени зависит от различных используемых методов в образовательно-воспитательной деятельности, учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов, личного примера педагога и родителей» [10].

Здоровье человека – это фундаментальное условие его жизнедеятельности. Наряду с этим сознательно-волевая активность личности по обеспечению оптимальным условиям жизни стандарта здоровья отображается не только на производительности труда, но и на показателях здоровья производственного (учебного) коллектива, семьи, общества. Как отмечается, «одной из наиболее ярких форм активности человека, направленной на сохранение и улучшение здоровья, является здоровый образ жизни» [41].

В научной литературе более 100 определений понятия здоровья. Великий философ Артур Шопенгауэр в числе наиболее значимых ценностей безоговорочно отводил здоровью первое место и говорил о том, что всем другим следует поступиться ради здоровья [49]. Современные авторы приводят выражение Пифагора, древнегреческого философа, математика и врача, который определял здоровье как «гармонию, равновесие, а болезнь – как их нарушение» [39]. Также учёные ссылаются на фразу социолога

Герберта Спенсера, который определял здоровье как «результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним» [5].

Главная функция здоровья проявляется «в обеспечении хорошей адаптации человека к изменениям окружающей среды, поддерживая оптимальный уровень жизнедеятельности человека в каждый период онтогенеза путем саморегуляции» [29].

Ученый В. И. Осик в своих работах выделяет три аспекта «качества» здоровья: физический, психический и социальный, которые в совокупности обеспечивают высокую социальную дееспособность человека. Современные исследователи выдвигают причины физического и психического благополучия. Это такие причины как: вредные привычки (курение, алкоголь), пристрастие молодежи к фастфуду, сладким газированным напиткам, а также зависимость современного человека от электронных гаджетов (мобильные телефоны, телевизор, компьютер и тому подобное). Эти аспекты влияют на физическое здоровье, что проявляется в ожирении и в различных заболеваниях, на способности ребенка к увлечениям и тяги к учебе, так как зависимость к компьютерным играм и другим гаджетам прямо влияет на способность школьника к фокусированию на задаче и на мотивацию, вызывает проблемы с памятью.

Настоящий научный подход к понятию здоровья должен быть количественным. «Количество здоровья» – вот что нужно. Представление о здоровье человека связывается с такими показателями как сила и выносливость, питание и среда обитания, а, по мнению Ю. П. Лисицына, на 50 % от образа жизни [28]. Это и различные закаливания, упражнения, режим труда и отдыха, отношение в себе и к жизни в целом.

Ю. П. Лисицин и Г. И. Царегородцев дают следующее определение: «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни» [29]. Здоровый

образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях.

Как отмечается, «здоровый образ жизни включает в себя духовно-нравственное мышление людей; позитивное восприятие жизни; знания о здоровье; рациональный режим дня; культуру питания; знания о физической культуре; личную гигиену; отказ от вредных привычек; выбор наиболее благоприятной среды и социального окружения» [14].

Первые представления о здоровом образе жизни начали формироваться на Востоке, где упор ставился на единство телесного и психического в человеке. Здоровый образ жизни в восточной философии основан на понимании человека в его единстве с природой, с окружением. Например, китайские мыслители считали, что плохой и болезненный настрой сокращает жизнь.

Существует несколько подходов к определению понятия «здоровый образ жизни»:

1) Медико-биологический подход.

Данный подход направлен на сохранение общего здоровья человека, а также формирование возможностей для адаптации человека.

2) Психолого-педагогический подход.

Этот подход обусловлен фактом улучшения здоровья.

В основу здорового образа жизни, по мнению Д. А. Изуткина [7], следовало бы положить ряд основных принципов:

– человек представляет из себя единое целое, в комплексе биологических и социальных характеристик;

– здоровый образ жизни – его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

– здоровый образ жизни облекает процессы обширного выполнения человеком социальных функций;

– здоровый образ жизни вбирает все необходимые потенциалы для предупреждения заболеваний.

В России накоплен огромный опыт пропаганды здорового образа жизни. Пропаганда здорового образа жизни эффективна, если она ведется постоянно. В соответствии с приказами Министерства здравоохранения РФ, а именно приказом от 30.09.2013 № 677 [36], приказом от 19.02.2014 № 75 [37], пропаганда ЗОЖ является обязанностью каждого медицинского работника. При этом, как отмечается, «используются методы устной, печатной, наглядной и комбинированной пропаганды» [31].

Реализация требований ФГОС НОО [38] по формированию личности, которая стремится к здоровому образу жизни на основе определенных навыков, ответственного отношения к своему физическому и психическому здоровью является одной из приоритетных направлений в образовании. Изучение такого понятия как «здоровый образ жизни» в процессе начального образования имеет определенные трудности, которые связаны с особенностями психического и физиологического развития младших школьников. Понятие «здоровый образ жизни» в представлении учеников начальной школы может отсутствовать или различаться. Все это зависит от того, какой аспект здоровья больше всего повлиял на ребенка в процессе его индивидуального развития. Отсюда, как правильно подмечает М. М. Контратьева, следует, что «воспитание, которое направлено на формирование бережного отношения к собственному здоровью, должно учитывать уже сформированное представление о здоровом образе жизни, полученное в процессе индивидуального развития с целью его возможной коррекции» [25].

Конечно, благополучно прожить жизнь, не жалуясь на здоровье, может не каждый человек. Но можно помочь этому процессу. Компонентов здорового образа жизни достаточно много. К ним относятся искоренение вредных привычек. Организм человека разрушают курение,

употребление алкогольных напитков и наркотических средств (их прекурсоров). Можно предположить, что это абсолютно точно не коснется младших школьников. Но, к сожалению, в современной действительности – это очень распространенная вещь. Как показывают соцопросы, среди учеников первых классов больше половины знакомы со вкусом пива (вина либо другого алкогольного напитка), и зачастую это происходит с согласия родителей – в честь дня рождения, в честь праздника, или Нового года. Уже с детства ребенок начинает понимать, что атмосфера праздника – это повод отметить, выпить. В школе, с помощью различных классных часов, педагогу нужно объяснить об огромном вреде алкоголя, курения. Важно то, чтобы школьник не только понял, что это сильно вредит здоровью, но и не начал этого делать.

Кроме этого, есть и другие компоненты здорового образа жизни. Правильный режим труда и отдыха – это важный аспект. При правильном режиме создаются идеальные условия для работы и отдыха. У человека вырабатывается четкое функционирование организма, улучшается работоспособность и повышается производительность труда.

Следующим элементом здорового образа жизни выступает система правильного питания. На данный момент доказано, что снижение или повышение функциональных возможностей организма, процессов выздоровления и восстановления напрямую зависят от уровня соответствия рациона питания личностным особенностям и состоянию здоровья человека. Надо помнить, что каждый человек получает больше энергии, чем расходует. Значит, если люди получают пищи больше, чем положено, то появляется проблема с лишним весом. Это приводит к ряду различных болезней, таких как ишемия или сахарный диабет. Также, питание должно быть сбалансированным, куда входят и жиры, и белки, и углеводы. Ведь в этом случае у человека будут все витамины, которые необходимы организму.

Серьезную роль в поддержании здорового образа жизни играют постоянные физические нагрузки. Прогулки пешком по свежему воздуху, физические упражнения, танцы, бег положительно влияют на организм. Каждый день следует уделять по 1,3-1,8 часа нагрузкам. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. Как утверждают американские врачи, каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, в стране около 70 % населения не занимаются физкультурой. Среди мальчиков 11-14 лет распространенность гипокинезии составляет 50-60 %, а среди девочек – от 60 до 80 %. Более 90 % студентов имеют недостаточную физическую активность, а 60 % из них имеют выраженный дефицит активности. Причиной этому служит то, что в детском возрасте не выработалась потребность и привычка к движению. Большинство людей не обладают необходимыми знаниями о пользе мышечной активности.

Закаливание организма позволяет избежать различных болезней, а также улучшает кровообращение. Например, можно принимать контрастный душ. Но применение этого элемента здорового образа жизни должно быть последовательное и систематичное.

Личная гигиена – тоже важный элемент. Личная гигиена – это сбор правил, которые сохраняют и укрепляют здоровье человека. За этим надо следить каждому человеку. Гигиена полости рта, кожи, своей одежды, а также места, где каждый живет. Важно уделять внимание каждому перечисленному компоненту.

Здоровый образ жизни пока не занимает одно из первых мест среди главных ценностей человека. Но, как правильно отмечает С. А. Абросимова, «если научить младших школьников бережному отношению к своему здоровью, личным примером демонстрировать

здоровый образ жизни, то будущее поколение обязательно будет здоровым» [1].

Таким образом, делая вывод по параграфу, надо отметить, что здоровье – это результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.

Исходя из этого, культура безопасного и здорового образа жизни – это поведение человека, направленное на сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Здоровье – главнейший фактор гармонического развития организма человека и его деятельности в целом. Возраст от 7 до 10 лет является одним из наиболее важных периодов жизни человека в формировании личности. Достоверен факт, что почти половина физиологических и психических заболеваний взрослых идут с детского возраста. На данный момент можно утверждать, что у учеников и их родителей не вполне сформировалось ценное отношение к своему собственному здоровью. Различные исследования в последние годы показывают, что около 25-30 % детей младшего школьного возраста, которые приходят в первый класс, имеют разнообразные отклонения в здоровье.

1.2 Особенности формирования знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников

Современная гуманитарная политика российского государства отражается на желании общества по-иному взглянуть на компоненты здоровья и формирования здорового образа жизни молодого поколения. В нынешней парадигме образования большое внимание уделено вопросам здоровьесбережения обучающихся.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [33], состояние здоровья школьников причислено к приоритетным тенденциям государственной политической деятельности в сфере образования.

Стандарты второго поколения (ФГОС НОО [38]) характеризуются направленностью на формирование полноценной гармоничной личности ученика, на воспитание правильного отношения к своему собственному здоровью.

Сохранение здоровья обучающихся – это не единоразовая акция, а последовательный непрерывный процесс, который нужно инициировать ещё в начальном звене образования, где у подрастающих поколений оказываются заложены стереотипные модели поведения, а также обрастает привычками стиль жизни. Важно, чтобы как правильно отмечает Р. В. Морозова, «младшие школьники получили элементарные представления о способах укрепления и сохранения здоровья, осознали его как одну из ключевых жизненных ценностей и приобрели здоровые привычки, которые позже превратятся в осознанные поведенческие модели» [31].

Как пишет С. А. Зайцева, «проблемы здорового и безопасного образа жизни имеют ключевое значение в жизни человека, поскольку именно данный образ жизни и определяет ее качество и является необходимым условием успешного обучения и самосовершенствования школьника» [18].

По мнению А. Г. Фурманов и В. А. Горова, «основными механизмами формирования здорового образа жизни является возможность положительно влиять на образ жизни отдельных лиц, групп людей, вследствие такого



положительного влияния формируется здоровый образ жизни. С одной стороны – это интегративное качество личности, с другой – показатель ее воспитанности» [46].

А. Н. Вакуленко, Л. Н. Жалило, Н. В. Комарова, Р. В. Левин, И. И. Солоненко, О. В. Яременко [6], А. Г. Щедрина [50] считают, что работа по здоровьесбережению должна состоять из двух взаимосвязанных составляющих:

- принятие ценностей здорового образа жизни (пропаганда),
- получение знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения его требований (содержательно-информационные и практические составляющие).

По убеждению Л. Н. Воронцовской, Е. А. Попок, «от формирования у детей навыков здорового, физически активного образа жизни зависит не только здоровье и благополучие конкретного человека, но и общества в целом» [8].

Формирование здорового образа жизни, ценности здоровья у подрастающего поколения – это актуальная задача школы, поскольку главным резервом здоровья человека является его образ жизни. При этом нужно помнить, что формирование культуры здоровья – это не разовое событие и не цикл упражнений, а постепенный непрерывный процесс, который закладывается в начальной школе.

Перечислим системообразующие принципы организации работы школы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников:

- 1) целостность: формирование крепкого фундамента здорового образа жизни происходит в едином процессе воспитания личности;
- 2) комплексность: в сфере формирования навыков здорового образа жизни оказываются задействованы все главные институты социализации школьника (школа, семья, микросоциум ученика);

3) безопасность: тщательный отбор информации, предоставляемой школьнику, и исключение сведений, которые могут провоцировать его интерес к поведению, разрушающему здоровье;

4) социокультуральная адекватность: учет свойственных обществу стандартов и норм поведения, в том числе обычаев, традиций, связанных со здоровьем;

5) возрастная адекватность: содержание образования в области ЗОЖ базируется на актуальных для конкретного возраста потребностях и ценностях и учитывает реальные для данного возраста факторы риска.

Далее перечислим главные признаки формирования у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни, к которым относятся:

- во-первых, формирование мотивации – побуждения на выполнение работы и поддержание ее продуктивности этой работы,

- во-вторых, системность действий, занятий, дел по поддержанию и укреплению здоровья,

- в-третьих, регулярное оценивание процесса работы над своим здоровьем, выявление положительных моментов и анализ ошибок (рефлексия).

Специфика организации обучения здоровому образу жизни младших школьников облекается пониманием того факта, что педагогическое влияние педагога на младших школьников характеризуется воспитанием у них понимания важности заботы о своём организме, формированием полезной привычки беречь здоровье смолоду.

В современное время, когда школьники поглощены виртуальным миром и донельзя вовлечены в Интернет-пространство, вышеуказанные простые истины становятся очень актуальными и востребованными. Педагог должен на доступном для обучающихся языке, возможно корректно используя принятые в ходу у подрастающего поколения выражения и стиль

общения, провести большую работу и заложить понимание важности и жизненной необходимости заботы с самого детства о своем здоровье.

Как один из вариантов схемы организации такой работы, учитывающая возрастные особенности младших школьников, предложен М. М. Безруких с соавторами (таблица 1) [5].

Таблица 1 – Схема организации работы с младшими школьниками по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни

Возраст	Цель	Задачи	Пути реализации	Формы реализации
6-7 лет	Формирование представлений о здоровье, его значении, основах здорового образа жизни	Формировать понятие о зависимости здоровья от поведения человека. Формировать представления о формах поведения, способствующих сохранению и разрушению здоровья. Осваивать навыки безопасного поведения.	Развитие умений оценивать и описывать свое внутреннее состояние	Игра. Интегрирование в различные формы детского творчества
8-9 лет	Развитие личностной мотивации здорового образа жизни. Освоение поведенческих схем, направленных на сохранение и укрепление здоровья	Формировать представления о ситуациях, связанных с риском для здоровья. Осваивать приемы и навыки безопасного поведения	Развитие навыков самоконтроля. Формирование умения прогнозировать последствия своих поступков. Развитие умений оценивать и описывать свое внутреннее состояние	Ролевая игра. Контекстное обучение (включение информации об основах ЗОЖ в содержание базовых учебных курсов). Интегрирование в различные формы детского творчества

Учет возрастных особенностей детей младшего школьного возраста тоже важен в ходе формирования здорового образа жизни. Этот процесс

будет протекать более действенно и характеризоваться прикладным характером своего осуществления, если педагог при организации занятий будет учитывать возрастной аспект. При данных обстоятельствах учитель может эффективно управлять учебным процессом, при этом ставить определённые задачи перед обучающимися, содействуя таким образом формированию у детей познавательных универсальных учебных действий, и как следствие – интереса к урокам.

Следует отметить еще один компонент, который мы считаем особо важным в формировании здорового образа жизни младшего школьника – это пример педагогов и родителей.

В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример – это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ. Стандарты поведения, полученные в семье, кажутся нам самыми правильными и важными. Строгая система ценностей может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Не существует единых стандартов воспитания, но ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на образ жизни родителей, и станет перенимать их стандарты поведения.

Таким образом, к особенностям формирования знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников относятся:

- 1) принципы организации работы образовательного учреждения по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников:

- целостность,
- комплексность,
- безопасность,
- социокультуральная адекватность,
- возрастная адекватность;

2) характерные признаки формирования у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни:

- формирование мотивации – побуждения на выполнение работы и поддержание ее продуктивности этой работы,
- системность действий, занятий, дел по поддержанию и укреплению здоровья,
- регулярное оценивание процесса работы над своим здоровьем, выявление положительных моментов и анализ ошибок (рефлексия).

Специфика организации обучения здоровому образу жизни младших школьников облекается пониманием того факта, что педагогическое влияние педагога на младших школьников характеризуется воспитанием у них понимания важности заботы о своём организме, формированием полезной привычки беречь здоровье смолоду.

В современное время, когда школьники поглощены виртуальным миром и донельзя вовлечены в Интернет-пространство, вышеуказанные простые истины становятся очень актуальными и востребованными. Педагог должен на доступном для обучающихся языке, возможно корректно используя принятые в ходу у подрастающего поколения выражения и стиль общения, провести большую работу и заложить понимание важности и жизненной необходимости заботы с самого детства о своем здоровье.

1.3 Возможности внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников

Образовательные организации, наравне с семьей обеспечивают социализацию подрастающего поколения, формирование мировоззренческих и ценностных ориентаций, среди которых одно из первых мест занимает здоровье. Безусловно, «одно из значительных влияний на формирование культуры здорового образа жизни, как положительное, так и отрицательное, оказывает на растущую личность школьное образование» [42].

Система образования в целом рассчитана на здоровых детей и представляет собой серьезную нагрузку для ослабленных учащихся. При этом разовые оздоровительные мероприятия не дают ожидаемого результата. Безусловно, периодически дети участвуют в просветительских оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Однако, мы согласимся с мнением, что «проблему формирования культуры здорового образа жизни необходимо решать комплексно, организуя систематическую грамотную работу педагогов и родителей по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни» [32].

Немалую роль в этом играют возможности внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников.

Внеурочная деятельность стоит на крепком фундаменте основного образования, осуществляет тесную кооперацию с ним, что как отмечает А. Ю. Корнилова, «позволяет объединить процессы воспитания, обучения и развития, решая тем самым одну из приоритетных проблем современной педагогики» [26].

Внеурочная деятельность направлена на формирование необходимых условий для реализации и развития обучающимися своих интересов на основе свободного выбора, освоение духовно-нравственных ценностей и культурных традиций. В рамках ФГОС НОО [38] предполагается организация внеурочной деятельности по пяти направлениям: общекультурное, общеинтеллектуальное, социальное, духовно-

нравственное и спортивно-оздоровительное. Данную работу, по мнению Д. В. Григорьева и П. В. Степанова [11], разумно организовывать, используя следующие виды деятельности:

- 1) игровая деятельность,
- 2) познавательная деятельность,
- 3) проблемно-ценностное общение,
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение),
- 5) художественное творчество,
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческую деятельность),
- 7) трудовая (производственная) деятельность,
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность,
- 9) туристско-краеведческая деятельность.

Рассмотрим перечисленные виды внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников более подробно.

#### 1. Игровая деятельность.

Игровая деятельность, благодаря применению подвижных игр в разных школьных возрастах, стоит особняком среди вышеперечисленных видов внеурочной деятельности, она направлена на формирование здорового образа жизни, будучи системным фактором двигательного режима.

Использование игровых технологий дарует прекрасные возможности для гармоничного развития личности ребёнка, это не только улучшает физическое состояние организма, но и ведёт к духовному росту, повышает уверенность, формирует творческое начало и в целом оказывает благотворное воздействие на психическую сферу школьника, посредством позитивного влияния на его эмоциональную составляющую.

Далее перечислим те организационные мероприятия во внеурочное время, в которые облекается игровая деятельность:

- «День здоровья»;
- «Мама, папа, я – спортивная семья»;
- соревнования по различным видам спорта;
- тематические классные часы.

Данные ситуации и игровые приемы выступают как средство мотивации и пробуждения обучающихся (а вместе с ними, иногда и их родителей) к различным видам деятельности.

Как мы уже отмечали, применение игровых технологий на занятиях по внеурочной деятельности в начальных классах оказывает благотворный комплексный характер на личность обучающихся, ведь благодаря игре у детей развиваются физические данные (жизненно важные двигательные качества), морально-волевые качества, формируются интеллектуальные (во время игры надо тактически думать, применять правильные игровые решения), творческие (игра развивает творческое воображение, смекалку) способности. Регулярные занятия физическими упражнениями входят в привычку у младших школьников, что реализует правильное мышление, ведет к формированию здорового образа жизни.

## 2. Познавательная деятельность.

Познавательная деятельность как вид внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников включает в себя:

- активное деятельное участие привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по организации различных спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий, в том числе, с их собственным непосредственным участием;
- проведение педагогических семинаров по проблемам здоровья и развития обучающихся;



– использование наглядной агитации: оформление уголков здоровья в классных комнатах, выпуск стенгазет, и другое;

– проведение родительских лекториев по проблемам адаптации детей на разных возрастных этапах, родительских собраний по результатам обследований;

– оформленные информационные стенды: «Безопасность дорожного движения», «По пожарной безопасности»;

– представление на школьном сайте рекомендаций для родителей по сохранению детского здоровья;

– проведение развивающих занятий психолога в начальной школе.

### 3. Проблемно-ценностное общение.

Проблемно-ценностное общение как вид внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников включает в себя:

– внедрение в систему работы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности;

– беседы, лекции, консультации – это полезная и актуальная форма работы с младшими школьниками. В рамках этих мероприятий педагог имеет возможность напрямую донести до обучающихся важную информацию (например, о проблемах охраны природы и профилактики вредных привычек и так далее), которая педагогически одобрена компетентными органами власти (Министерством просвещения РФ) и проверена на житейском опыте преподавателя, а не почерпнута учениками из Интернет-пространства с сомнительных сайтов;

– проведение конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

### 4. Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение).

В рамках данного вида отметим такие формы проведения свободного времени детей младшего школьного возраста, как чтение книг (возможно журналов и газет), походы в кино, прослушивание музыки, иногда посещение театров (возможно, из-за дороговизны билетов, это реализуется реже, чем остальные перечисленные формы).

Эти формы досуга, особенно чтение книг и посещение театра, обогащают духовный мир младших школьников, делают жизнь увлекательнее, создают условия для самосовершенствования личности.

Отметим, что досугово-развлекательная деятельность не включает в себя просмотр телевизора или сидение часами над гаджетами (эти формы, отнюдь не направлены на формирование здорового образа жизни, а совсем наоборот).

#### 5. Художественное творчество:

– рисование – это мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов;

– литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формирования знаний о здоровом образе жизни. Литературное чтение учит анализировать поступки героев; развивать навык осознанного чтения, речь учащихся, внимание, воображение; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, в частности к курению.

6. Социальное творчество (социально-преобразующая добровольческая деятельность).

Социальное творчество (социально-преобразующая добровольческая деятельность) как вид внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников включает в себя:

- волонтерство;
- забота о пожилых людях (социальный уход и присмотр, участие в акциях на памятные даты – День Победы в Великой Отечественной Войне и так далее) и малышах (организация и участие в спектаклях и театрализованных представлениях, изготовление подарков своими руками);
- охрана природы: кормление собак и кошек в приютах для животных, чистка их клеток и вольеров, высаживание саженцев деревьев, изготовление кормушек для птиц, участие в экологических маршах.

#### 7. Трудовая (производственная) деятельность.

Трудовая (производственная) деятельность как вид внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников включает в себя:

- уборка и благоустройство пришкольной территории;
- участие в творческих мастерских производственной направленности;
- предоставление младшим школьникам возможностей творческой инициативы в учебном труде.

#### 8. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительное направление облекается динамичным, целенаправленным воздействием на младших школьников.

Проведение внеурочного времени в данной сфере характеризуется мероприятиями, основанными на двигательной деятельности школьников с общеразвивающей направленностью, своего рода общефизическая подготовка. Этот процесс направлен не только на укрепление мышц, формирование выносливости, силовой тяги, но и на развитие творческой самостоятельности обучающихся, их мышления.

Спортивно-оздоровительному направлению для своего претворения требуется достаточно пространства (спортивно-физкультурные мероприятия проводятся, как правило, в школьном зале либо на стадионе, или же на специально отведенной большой территории, где есть место для

манёвра, подвижности), в котором школьники могут обрести необходимые двигательные навыки и умения, сформировать творческую и познавательную активность.

Для реализации данного направления педагогические усилия учителя должны быть направлены на содействие воспитанию и развитию в каждом ученике свободной, физически здоровой личности, чьи устремления связаны с созидательной трудовой деятельностью, с получением новых знаний и умений.

Спортивно-оздоровительная деятельность реализуется через систему различных физкультурно-оздоровительных мероприятий, например, проведение физкультминуток, участие в Днях здоровья, проведение классных часов на темы «Я и мое здоровье», «Режим дня», «Профилактика вредных привычек» и так далее.

#### 9. Туристско-краеведческая деятельность.

Туристско-краеведческая деятельность – это, пожалуй, один из самых лёгких, релаксирующих видов внеурочной деятельности. Данная деятельность общедоступна и показана практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных заболеваний.

Младшие школьники в рамках туристско-краеведческой внеурочной деятельности напрямую соприкасаются с природой, ощущают полезный эффект от позитивного действия на организм первозданных сил планеты: воздуха, солнца, воды, в результате чего достигается действенный оздоровительный эффект.

Оздоровительным фактором восстановления организма младших школьников и функционирования его систем и органов в туристском походе или на прогулке, в первую очередь является само пребывание в лесу, где воздух насыщен фитонцидами и легкими аэроионами, а древесная растительность и подлесок защищают от жары (летом) или холода (зимой) и ветра. Как указывает Л. Ф. Давлетшина, «проведенные медико-

биологические исследования показали, что чистый природный воздух лесных массивов укрепляет здоровье детей, повышает работоспособность, снижает восприимчивость к различным заболеваниям, подавляя возбудителей инфекций» [13].

Благодаря своим физическим свойствам прохладный горный, лесной, речной воздух, воздействуя на обнаженную кожу, положительно влияет на чувствительные нервные клетки кожного покрова и дыхательной системы человека. Через них происходит рефлекторное воздействие на другие органы и системы: сосуды, сердце, печень, почки, мозг, кроветворную и эндокринную системы. Улучшается обмен веществ. Поэтому, как отмечается, «в период проведения туристских прогулок и походов юным туристам необходимо организовывать на привалах и на дневках, по возможности, хождение босиком, принятие воздушных ванн» [44].

Является очевидным фактом, что все перечисленные нами выше направления деятельности, реализуемые во внеурочное время, тесным образом переплетаются и должны рассматриваться в комплексе. Данные виды внеурочной деятельности, каждый в отдельности и все вместе направлены на полноценное функциональное обучение и воспитание личности ребенка.

Анализ методик по проблеме формирования культуры здорового образа жизни младших школьников показал, что есть программы, включающие себя мероприятия внеурочной деятельности, и направленные на формирование у школьников действенного отношения к своему здоровью.

Программа «Здоровье» предлагает план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий (соревнований) на один учебный год [40].

В. Н. Гудова в программе «Мое здоровье» освещает деятельность коллектива школы по подготовке, проведению и анализу мероприятий, направленных на укрепление здоровья школьников [12].

Ю. Л. Степановой разработана программа по валеологии «Формула здоровья», рассчитанная на учащихся 3-5 классов, которая включает ежемесячные темы, предполагающие проведение различных оздоровительных мероприятий [44].

И. В. Скаряднова предлагает программу «Здоровячок», главная цель которой выработка жизненной позиции учащихся и их ответственного отношения к здоровью [43].

О. Я. Байбородова рассматривает технологию организации педагогического процесса, которая облекает процессы развития навыков ведения ЗОЖ детьми младшего школьного возраста в ходе физического воспитания [3].

И. В. Кузнецова доказывает, что формирование валеологической культуры во внеурочной деятельности может стать возможным, если будут осуществляться мероприятия по охране и укреплению здоровья субъектов воспитательного процесса по направлениям: спортивно-оздоровительное; художественно-эстетическое; научно-познавательное; военно-патриотическое; туристско-краеведческое, досугово-развлекательное [27].

Е. М. Байкалова анализирует комплексную работу школы по формированию стойких здоровьесотворяющих убеждений обучающихся с учетом форм и методов работы в урочное время, внеклассной работой, работой с родителями [4].

Анализ различных подходов к проблеме формирования у младших школьников культуры здорового образа жизни показал, что к наиболее популярной форме оздоровительных просветительских мероприятий относят внеурочную деятельность – организацию внеклассных мероприятий, которые освещают классические темы по здоровью.

Во многих УМК начальной школы предложены примерные программы внеурочной деятельности. Рассмотрим некоторые из программ, направленные на формирование здорового и безопасного образа жизни у младших школьников.

В рамках УМК «Школа России» предлагаются такие программы внеурочной деятельности, как программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» (автор И. А. Винер и др.); программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Корректирующая гимнастика», «Секция боевых искусств» (П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов), авторский курс «Шахматная школа» (А. А. Тимофеев); «Спортивный туризм» (Д. В. Смирнов). Все названные программы спортивно-оздоровительного направления и предназначены для оздоровительной работы с детьми в процессе освоения ими определенного вида спорта.

Программа игровой деятельности с характерным названием «Игра» (за авторством методистов Д. В. Григорьева и Б. В. Куприянова) логично и последовательно благодаря приобщению ребят к занятиям физкультурой, формированию у них полезных привычек здорового образа жизни, дополняет учебный предмет «Физическая культура». В данной программе предусмотрены игры разнообразных типов и направлений, как настольных, так и подвижных.

Необычной является одна из внеурочных программ УМК «Перспективная начальная школа» под названием «Наши спортивные достижения» (за авторством методистов Р. Г. Чураковой и А. М. Соломатина). Необычность здесь состоит в том, что непосредственными организаторами мероприятий во внеурочное время являются сами обучающиеся и их родители, конечно под чутким присмотром учителя физкультуры. Благодаря такому организаторскому пулу успешно претворяются в жизнь мероприятия по проведению школьного спортивного праздника «День здоровья и спорта».

Цель данной программы: развитие у детей младшего школьного возраста жизненно важных умений сохранения и укрепления своего собственного здоровья, а также забота о здоровье окружающих.

Форма организации – проектная деятельность в составе команды. Курс рассчитан на один учебный год. Наполнение курса вбирает в себя не только уже знакомые школьникам и их родителям упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), но и пропаганду здорового образа жизни, в частности, пользу для подрастающего поколения двигательной активности.

Обратим свое внимание на программы учебно-методического комплекса «Начальная школа 21 века», из которых, учитывая тему нашего исследования, нас заинтересовал факультатив туристско-краеведческого направления «Юный турист: изучаю родной край».

Данный факультатив, несмотря на свою ярко выраженную направленность (это видно даже из названия), тем не менее, по факту предусматривает тесную комплексную кооперацию с военно-патриотическим и физкультурно-оздоровительным направлениями внеурочной деятельности.

В рамках рассматриваемого факультатива происходит не только укрепление физического и психоэмоционального здоровья младших школьников, но и развитие двигательной, коммуникативной и познавательной активности учащихся. Это и является целью реализации данной программы.

Если обратить взор на методическое наполнение факультатива «Юный турист: изучаю родной край», то мы можем увидеть, что здесь происходит исследование культурного, национального, исторического и природного наследия нашей страны. Также ученики знакомятся с методами организации безопасной жизнедеятельности человека в природе и социуме, наблюдают за явлениями живой природы (здесь есть объяснимые различия



в зависимости от времени года проведения факультатива) и осуществляют традиционную двигательную деятельность общеразвивающей направленности.

Данный факультатив полезен, так как в ходе его реализации достигаются не только информационно-просветительские (формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни), но и практические задачи (происходит укрепление здоровья, а также совершенствуются физические и морально-волевые качества детей младшего школьного возраста).

Среди программ учебно-методического комплекса «Планета знаний» обратим внимание на программу внеурочной деятельности «Страна здоровья» для учащихся 3-4 классов (автор Н. В. Ерхова).

Программа ставит перед собой важные воспитательные цели – формирование у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни, который является условием полноценного развития и нормальной жизни человека.

Методическим фундаментом для «Страны здоровья» стали базовые программы: курсы «Окружающий мир (человек, природа, общество)» и «Физическая культура».

Наполнение программы, помимо традиционного вектора о необходимости придерживаться здорового образа жизни, вбирает в себя еще валеологическую составляющую культуры младших школьников: здесь преподносится информация о строении и функционировании собственного тела, осуществляется профилактика вредных привычек, формируются навыки выполнения гигиенических процедур. Школьники узнают необходимые данные о правилах питания, отдыха, двигательной активности.

Таким образом, анализ некоторых программ и учебников позволяет сделать вывод о том, что возможности формирования здорового и

безопасного образа жизни младших школьников в урочной деятельности ограничены. Это приводит к необходимости активно использовать в этих целях внеурочную деятельность. В то же время ощущается недостаток программ внеурочной деятельности, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся начальных классов.

Нужно также указать, что внеурочная деятельность, систематическое проведение внеклассных мероприятий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни обеспечивает регулярное вовлечение младших школьников в процесс познания своего здоровья и формирует у них навыки здорового образа жизни, осознание собственного здоровья как важной жизненной ценности и позитивные установки на укрепление и сохранение здоровья.

#### Выводы по главе 1

В первой главе выпускной квалификационной работы мы изучили сущность понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура безопасного и здорового образа жизни».

Здоровье – это результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.

Исходя из этого, культура безопасного и здорового образа жизни – это поведение человека, направленное на сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка,

достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

К особенностям формирования знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников относятся:

1) принципы организации работы образовательного учреждения по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников:

- целостность,
- комплексность,
- безопасность,
- социокультуральная адекватность,
- возрастная адекватность;

2) характерные признаки формирования у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни:

- формирование мотивации – побуждения на выполнение работы и поддержание ее продуктивности этой работы,
- системность действий, занятий, дел по поддержанию и укреплению здоровья,
- регулярное оценивание процесса работы над своим здоровьем, выявление положительных моментов и анализ ошибок (рефлексия).

Также особенности формирования знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников заключаются в том, что специфика организации обучения здоровому образу жизни младших школьников облекается пониманием того факта, что педагогическое влияние педагога на младших школьников характеризуется воспитанием у них понимания важности заботы о своём организме, формированием полезной привычки беречь здоровье с молодости.

В современное время, когда школьники поглощены виртуальным миром и донельзя вовлечены в Интернет-пространство, вышеуказанные

простые истины становятся очень актуальными и востребованными. Педагог должен на доступном для обучающихся языке, возможно корректно используя принятые в ходу у подрастающего поколения выражения и стиль общения, провести большую работу и заложить понимание важности и жизненной необходимости заботы с самого детства о своём здоровье.

Мы рассмотрели следующие виды внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников:

- 1) игровая деятельность,
- 2) познавательная деятельность,
- 3) проблемно-ценностное общение,
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение),
- 5) художественное творчество,
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческую деятельность),
- 7) трудовая (производственная) деятельность,
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность,
- 9) туристско-краеведческая деятельность.

Внеурочная деятельность, систематическое проведение внеклассных мероприятий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни обеспечивает регулярное вовлечение младших школьников в процесс познания своего здоровья и формирует у них навыки здорового образа жизни, осознание собственного здоровья как важной жизненной ценности и позитивные установки на укрепление и сохранение здоровья.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЗНАНИЙ О КУЛЬТУРЕ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1 Исследование уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников

Целью нашей экспериментальной работы является выявление уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников.

В нашем экспериментальном исследовании приняли участие обучающиеся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Челябинска. В исследовании приняли участие обучающиеся 1 «Б» класса в количестве 20 человек в возрасте 7-8 лет.

Для достижения данной цели мы подобрали следующие методики:

1) тест на знание младшими школьниками здорового образа жизни (методика «Знания о здоровье»);

2) анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М. В. Гребневой (методика «Ценности здоровье»).

Задачи:

1) подобрать диагностический инструментарий для выявления уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников;

2) провести диагностику уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников.

В тестировании приняли участие 20 обучающихся. Нами была проведена оценка их ответов на задания тестов, выявлены проблемные точки (вопросы, содержащие наибольший процент неправильных ответов)

и проведен анализ причин, ведущих к отсутствию необходимых знаний культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников.

Далее будут приведены задания тестов.

1. Методика «Знания о здоровье» (Приложение 1).

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Методика «Ценности здоровья» (Приложение 2).

Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М. В. Гребневой.

Цель: изучить уровень сформированности у младших школьников приоритета здорового образа жизни.

Далее проанализируем результаты исследования.

## 2.2 Анализ результатов исследования

Итак, проанализируем результаты теста «Знания о здоровье».

Обработка данных: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1 в, 2 г, 3 г, 4 б, 5 а, 6 б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Обучающиеся показывают слабую ориентировку в вопросах сохранения и поддержания здоровья, их знания носят отрывочный и бессистемный характер.

5-9 баллов – средний уровень. При данном уровне, показанные знания о здоровье и ЗОЖ не выстроены в систему, достаточно фрагментарны, обрывочны, а ответы обучающихся интуитивные, не совсем осознанные и полные. Как таковая, система знаний при данном уровне отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Обучающиеся в целом владеют информацией, хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания.

Показанные знания при приемлемом уровне достаточно осознанные, полные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Присутствует необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения обучающихся о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

Для начала обобщим полученные результаты в наглядную таблицу 2 и рисунок 1, с исходным пониманием, что максимальное количество набранных баллов может быть 18, а минимальное 0 баллов.

Для удобства аналитических действий, разделим максимально возможное число набранных баллов (18) на уровни, что поможет наглядно отразить количество учеников (с вычислением процента от общего количества (20) участников тестирования), ответивших так или иначе на вопросы данного теста.

Таблица 2 – Уровни сформированности знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников методика «Знания о здоровье»

Уровень	Количество	
	N	%
Уровень «А» (от 0 до 4 баллов)	3	15
Уровень «В» (от 5 до 9 баллов)	4	20
Уровень «С» (от 10 до 14 баллов)	10	50
Уровень «D» (от 15 до 18 баллов)	3	15

На рисунке 1 продемонстрируем уровни сформированности знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников.

Таким образом, мы видим, что низкий уровень знаний выявлен у 15 % школьников. Пятая часть обучающихся (20 %) показали средний уровень знаний, половина школьников (50 %) приемлемый уровень знаний и только 15 % от общего количества учеников продемонстрировали высокий уровень знаний.

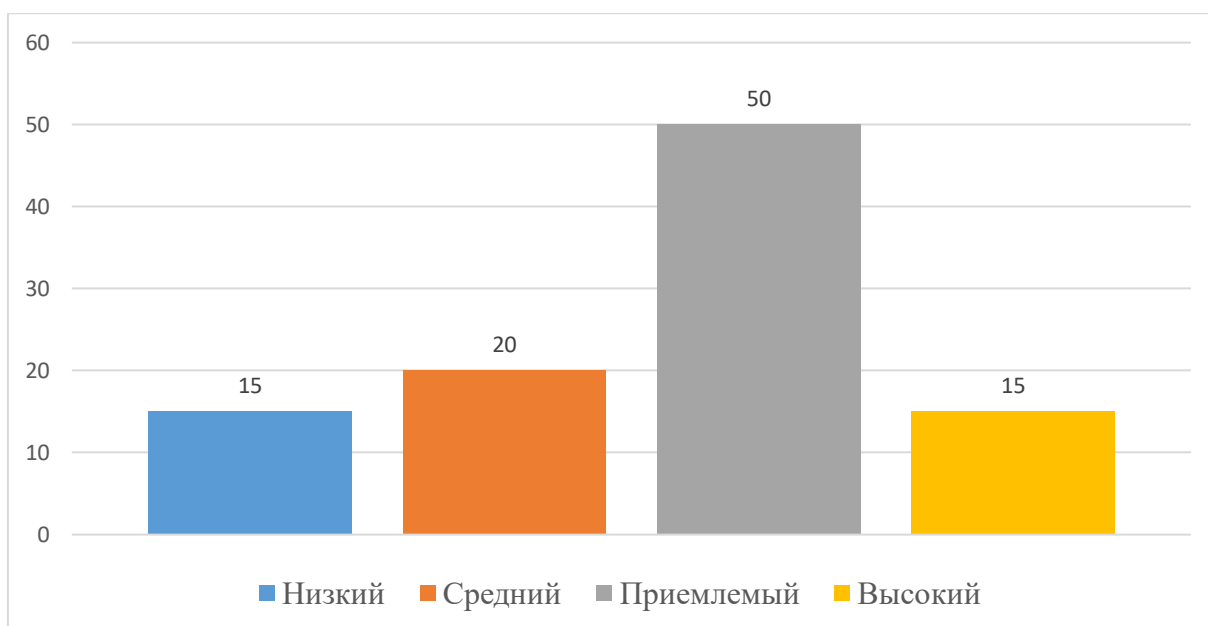


Рисунок 1 – Уровни сформированности знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников

Данную ситуацию нельзя признать нормальной, выявленные цифры свидетельствуют о недостаточности педагогических усилий по формированию знаний у младших школьников о культуре безопасного и здорового образа жизни.

Далее обобщим число учеников и соответствующий процент от общего количества школьников, принявших участие в тестировании, что поможет выявить те вопросы, которые содержат наибольший процент неправильных ответов. После оценки ответов на задания теста, остановимся на тех проблемных вопросах, что содержат наибольший процент неправильных ответов.

Те вопросы, ответы на которые не составили труда для младших школьников, не подлежат аналитическому разбору в рамках настоящей выпускной квалификационной работы.

На вопрос теста «Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?» дан невысокий уровень правильных ответов. Возможно, дети здесь ориентируются на поведение своих родителей, которым некогда следить за порядком в доме (постоянно заняты на работе,



а, придя домой, чувствуют усталость, уборка превратилась в редкое занятие), а некоторые папы не всегда моют руки, вернувшись с улицы или перед едой.

На вопрос теста «Почему нужно больше двигаться?» также дано много неверных ответов. Предполагаем, что это связано с сидячим образом жизни современных родителей, который копируют и молодое поколение, обложившееся разнообразными гаджетами.

Принимая во внимание высокую значимость вопроса, касающегося личной гигиены младших школьников, учитывая выявленный пробел в данной области школьных знаний, в параграфе 2.3 выпускной квалификационной работы будет представлена разработанная программа внеурочной деятельности «Здоровый и безопасный образ жизни» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа.

Наглядно результаты диагностики по методике «Знания о здоровье» представлены на рисунке 1.

Методика «Ценности здоровья».

Определение уровня сформированности знаний о ценностях здоровья осуществлялось с помощью анкеты М. В. Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» [10].

Результаты анкетирования учащихся про использованной методике приведены в таблице 3.

Таблица 3 - Оценка отношения младших школьников к ценности здоровья и здорового образа жизни

№	Имя, фамилия	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень представлений о ценностях здоровья
1	2	3	4
1	София Ж.	64	Средний
2	Артем Б.	70	Высокий
3	Глеб К.	66	Высокий

*Продолжение таблицы 3*

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
4	Катя П.	47	Средний
5	Роман А.	54	Средний
6	Олеся В.	32	Низкий
7	Богдан В.	48	Средний
8	Сергей А.	67	Высокий
9	Вика З.	61	Средний
10	Саша К.	62	Средний
11	Денис К.	48	Средний
12	Степан Б.	44	Низкий
13	Егор М.	69	Высокий
14	Мария М.	42	Низкий
15	Ксения Н.	61	Средний
16	Дарья О.	63	Средний
17	Сергей Б.	36	Низкий
18	Эдуард С.	67	Высокий
19	Арсений С.	49	Средний
20	Глеб Т.	49	Средний

После интерпретации показанных обучающимися результатов, разграничим уровни представлений младших школьников о ценности ЗОЖ:

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Получены уверенные, полные и четкие ответы на вопросы. Ребенок обладает сформированными знаниями о ценности здоровья, у него имеется представление о системности здорового образа жизни.

46-64 балла: средний уровень – неуверенные и неполные ответы на поставленные вопросы. Представления о здоровом образе жизни

ограничены, не конкретны. Ценность здоровья понимает, но с трудом формулирует, что надо делать, чтобы не болеть.

21-45 баллов: низкий уровень – обучающиеся, показавшие данный уровень знаний, определяют здоровье как противоположное состояние болезни. Ребенок не может объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

Результаты анкетирования в процентном соотношении занесены в таблицу 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики представлений о ценности здоровья у младших школьников

Уровень знаний о ценностях здоровья	Количество человек	Доля (%)
Высокий	5	25
Средний	11	55
Низкий	4	20

Таким образом, анкетирование показало, что у 25 % детей сформирован высокий и 55 % средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 20 % школьников.

На рисунке 2 продемонстрируем результаты диагностики представлений о ценности здоровья у младших школьников.

Принимая во внимание высокую значимость вопроса, касающегося безопасности жизни и здоровья младших школьников, учитывая выявленный пробел в данной области школьных знаний, в параграфе 2.3 выпускной квалификационной работы будет представлена разработанная программа внеурочной деятельности «Здоровый и безопасный образ жизни» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа.

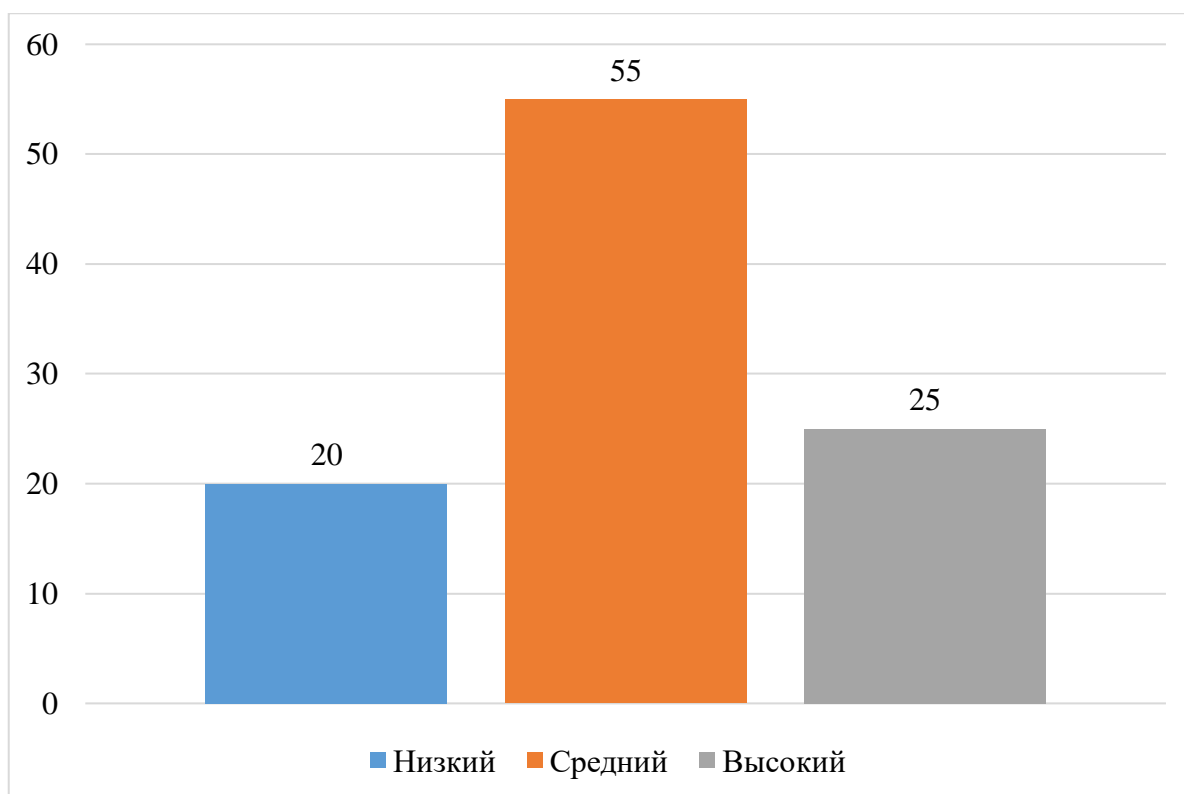


Рисунок 2 – Уровни знаний младших школьников о ценностях здоровья (в %)

2.3 Программа внеурочной деятельности «Здоровый и безопасный образ жизни» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни

Разработанная нами программа внеурочной деятельности «Здоровый и безопасный образ жизни» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа нацелена на реализацию федерального компонента государственного стандарта начального общего образования и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки от 06.10.2009 года № 373 [38];

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [15].

Программа рассчитана на 29 часов в год, 1 час в неделю.

В течение 2021/22 учебного года возможна корректировка планирования в связи с государственными праздниками.

ФГОС НОО предполагает: «духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей; укрепление физического и духовного здоровья обучающихся» [38].

Программа внеурочной деятельности «Здоровый и безопасный образ жизни» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Мероприятия программы осуществляются во внеурочное время и имеют ярко выраженный проектный характер. Системообразующие элементы в данной программе – это ценности человеческой жизни и человеческого здоровья.

Программа охватывает основные направления здоровьесбережения в начальной школе и позволяет пробуждать в детях желания:

– заботится о своем здоровье, относится к своему здоровью как к ценности, формировать установки на использование здорового питания, создавать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, снизить влияния негативных факторов и рисков на здоровье детей (низкая двигательная

активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

– сформировать умения принимать единственно верное решение в ситуациях, которые могут нанести вред собственному здоровью и здоровью окружающих;

– сформировать у ребенка потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

– развития готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Интересным сопровождением программы является тот факт, что при проведении занятий стимулируются положительные действия школьника, его локальные успехи, вырабатывается правильная мотивация, создаётся благоприятный психоэмоциональный фон, при котором нивелируется критика, опускаются негативные оценки, исключается прямое указание ошибок младших школьников. Такая атмосфера доброжелательности сотворяется благодаря проектным задачам, которые выполняются и презентуются совместно с родителями (законными представителями) обучающихся.

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому и безопасному образу жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

Задачи программы:

– формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;

– сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;

– воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Содержание программы.

Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья в повседневной жизни. Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Специфика физического развития человека; индивидуальные особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений с микросоциумом – педагогами, родителями, ровесниками. Взаимоотношения человека и общества. Влияние человеческого фактора на причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Права и обязанности граждан в области безопасности. Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Опасные ситуации в природных условиях. Профилактика переутомления. Двигательная активность и закаливание организма. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Ожидаемые результаты:

1. Высокая степень интереса школьников к содержанию занятий.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно строить режим дня и выполнять его;
- распознавать и правильно, и по возможности оперативно, оценивать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- применить общепринятые правила коммуникации;
- взаимодействовать на уровне экологических знаний и умений с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилое

помещение, класс, школа, улица, микрорайон, городская среда, дорога, лес, горы) безопасна для жизни.

## 2. Личностные ожидаемые результаты:

- оказание безвозмездной, основанной на добрых, душевных качествах, помощи своим одноклассникам и другим ровесникам, поиск с ними общих тем, хобби, интересов;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление таких необходимых качеств, как трудолюбие, нацеленность и дисциплинированность в достижении поставленных перед собой целей;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

## 3. Познавательные ожидаемые результаты:

- освоят начальные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкульт-минуток в течение всего учебного дня, а также во время двигательной активности в спортзале школы (закрытом помещении) и на школьном стадионе либо другом подходящем с точки зрения необходимой инфраструктуры сооружении (открытом воздухе);

- начнут целенаправленно применять полученные знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;



– освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

#### 4. Прогнозируемые результаты.

Обучающиеся научатся:

- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
- правильному обращению с животными;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

Обучающиеся познакомятся:

- с правилами здоровыми образа жизни;
- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма;
- опасными ситуациями, с которыми можно столкнуться в повседневной жизни и правилами поведения.

К концу года обучающиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;

- работы в паре, в группе;
- релаксации.

В таблице 6 представим календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Здоровый и безопасный образ жизни» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа.

Таблица 6 – Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Здоровый и безопасный образ жизни» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни

№	Дата	Тема внеурочного занятия
1	2	3
1	25.09.	Водитель. Пешеход. Пассажир.
2	02.10.	Безопасное поведение в бытовых ситуациях
3	09.10.	Влияние угарного газа на организм человека. Первая медицинская помощь при отравлениях угарным газом.
4	16.10.	Рациональное распределение свободного времени
5	23.10.	Викторина «Правила дорожные знать каждому положено»
6	13.11.	Компьютер и его влияние на здоровье. Знакомство со скелетом. Осанка.
7	20.11.	Борьба организма с инфекцией. Иммуитет. Иммунология на службе здоровья.
8	27.11.	Правильное питание. «Я выбираю кашу». Практическая часть: составление меню для полноценного завтрака.
9	25.11.	Обмен белков, жиров, углеводов. Витамины. Нормы питания. Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.
10	02.12.	Как природные явления влияют на здоровье человека.
11	09.12.	Опасные ситуации природного характера. Погодные явления и безопасность человека.
12	16.12.	Безопасность на водоемах в зимний период. Правила поведения на водоемах.

Продолжение таблицы 6

13	23.12.	Кто тобой управляет? Как работает мозг. Как развивать память.
14	13.01.	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение и его опасность.
15	20.01.	Экстремизм и терроризм. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности
16	27.01.	Виды экстремистской и террористической деятельности
17	03.02.	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности
18	17.02.	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни
19	24.02.	Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья
20	03.03.	Спорт в жизни человека. Мой любимый вид спорта.
21	10.03.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
22	24.03.	Викторина «Мы за здоровый образ жизни»
23	07.04.	Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды.
24	14.04.	Проект «Опасные растения и грибы»
25	21.04.	Безопасность на водоемах в летний период.
26	28.04.	Первая помощь и правила ее оказания. Первая помощь при различных повреждениях. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах, порезах
27	05.05.	Первая помощь при отравлениях.
28	12.05.	Практические занятия по оказанию первой помощи.
29	19.05.	Заключительное занятие. Повторение.

## Выводы по главе 2

Итак, во второй главе выпускной квалификационной работы проведена работа по выявлению уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников.

Мы выявили, что низкий уровень знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников присутствует у 15 % школьников. Пятая часть обучающихся (20 %) показали средний уровень знаний, половина школьников (50 %) приемлемый уровень знаний и только 15 % от общего количества учеников продемонстрировали высокий уровень знаний.

На основании полученных результатов нами выделены три уровня представлений младших школьников о ценности ЗОЖ: высокий, средний и низкий.

Анкетирование показало, что у 25 % детей сформирован высокий и 55 % средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 20 % школьников.

Принимая во внимание высокую значимость вопроса, касающегося безопасности жизни и здоровья младших школьников, учитывая выявленный пробел в данной области школьных знаний, в параграфе 2.3 выпускной квалификационной работы представлена разработанная программа внеурочной деятельности «Здоровый и безопасный образ жизни» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа.

Данная программа включает в себя комплекс формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и

эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Мероприятия программы осуществляются во внеурочное время и имеют ярко выраженный проектный характер. Системообразующие элементы в данной программе – это ценности человеческой жизни и человеческого здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашего исследования было следующее: изучить теоретические и практические аспекты проблем формирования у младших школьников знаний и культуре безопасного и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности и разработать программу внеурочной деятельности, направленную на формирование у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни.

Решая первую задачу, мы выявили, что здоровье – это результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.

Исходя из этого, культура безопасного и здорового образа жизни – это поведение человека, направленное на сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Вторая задача звучала так «Раскрыть особенности формирования знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников».

Мы выяснили, что к особенностям формирования знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников относятся:

1) принципы организации работы образовательного учреждения по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников:

- целостность,
- комплексность,
- безопасность,

- социокультуральная адекватность,
- возрастная адекватность,

2) характерные признаки формирования у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни:

- формирование мотивации – побуждения на выполнение работы и поддержание ее продуктивности этой работы;
- системность действий, занятий, дел по поддержанию и укреплению здоровья;
- регулярное оценивание процесса работы над своим здоровьем, выявление положительных моментов и анализ ошибок (рефлексия).

Специфика организации обучения здоровому образу жизни младших школьников облекается пониманием того факта, что педагогическое влияние педагога на младших школьников характеризуется воспитанием у них понимания важности заботы о своём организме, формированием полезной привычки беречь здоровье смолоду.

Решая третью задачу, мы рассмотрели следующие виды внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников:

- 1) игровая деятельность,
- 2) познавательная деятельность,
- 3) проблемно-ценностное общение,
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение),
- 5) художественное творчество,
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческую деятельность),
- 7) трудовая (производственная) деятельность,
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность,
- 9) туристско-краеведческая деятельность.

Внеурочная деятельность, систематическое проведение внеклассных мероприятий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни обеспечивает регулярное вовлечение младших школьников в процесс познания своего здоровья и формирует у них навыки здорового образа жизни, осознание собственного здоровья как важной жизненной ценности и позитивные установки на укрепление и сохранение здоровья.

Во второй главе выпускной квалификационной работы проведена работа по выявлению уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников.

Решая четвертую задачу, мы изучили уровень сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников, проанализировать полученные результаты.

Мы выявили, что низкий уровень знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников выявлен у 15 % школьников. Пятая часть обучающихся (20 %) показали средний уровень знаний, половина школьников (50 %) приемлемый уровень знаний и только 15 % от общего количества учеников продемонстрировали высокий уровень знаний.

На основании полученных результатов нами выделены три уровня представлений младших школьников о ценности ЗОЖ: высокий, средний и низкий.

Анкетирование показало, что у 25 % детей сформирован высокий и 55 % средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 20 % школьников.

Решая пятую задачу, принимая во внимание высокую значимость вопроса, касающегося безопасности жизни и здоровья младших школьников, учитывая выявленный пробел в данной области школьных знаний, в параграфе 2.3 выпускной квалификационной работы представлена



разработанная программа внеурочной деятельности «Здоровый и безопасный образ жизни» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа.

Мероприятия программы осуществляются во внеурочное время и имеют ярко выраженный проектный характер. Системообразующие элементы в данной программе это ценности человеческой жизни и человеческого здоровья.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены.

Перспективы дальнейшего решения проблемы исследования в соответствии с полученными результатами, заключаются в необходимости изучения применения инновационных технологий, в том числе игровых форм обучения и компьютерных игр при формировании у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни средствами внеурочной деятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абросимова, С. А. Формирование компетентности культуры здоровья младших школьников на уроках и во внеурочной деятельности [Текст] / С. А. Абросимова // В сборнике : Молодежь и научно-технический прогресс. – Сборник докладов XII международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – В 3 т. – Москва, 2019. – С. 329-331.

2. Азбука здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.kindergenii.ru/for-teacher/azbuka-zdorovia.htm>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

3. Байбородова, О. Я. Формирование навыков ведения здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста [Текст] / О. Я. Байбородова // Экология южной Сибири и сопредельных территорий: сб. ст. – Москва, 2016. – С. 49-55.

4. Байкалова, Е. М. Комплексная работа школы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся [Текст] / Е. М. Байкалова // Наука через призму времени. – 2018. – № 4. – С. 128-131.

5. Безруких, М. М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников: методические рекомендации [Текст] / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – Москва : Новый учебник, 2003. – 201 с.

6. Вакуленко, А. Н. Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни [Текст] / А. Н. Вакуленко, Л. Н. Жалило, Н. В. Комарова, Р. В. Левин, И. И. Солоненко, О. В. Яременко // Начальная школа до и после. – 2018. – № 2. – С. 10-15.

7. Васильева, О. С. Психология здоровья человека : эталоны, представления, установки [Текст] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Москва, 2001. – 423 с.

8. Воронцовская, Л. Н. Здоровый я – здоровая страна [Текст] / Л. Н. Воронцовская. – Минск : Красико-Принт, 2018. – 123 с.

9. Воспитательная система школы: теория и практика реализации [Текст] // материалы исследования : (из опыта работы педагогического коллектива МОУ Школы № 34 имени Е. А. Зубчанинова городского округа Самара по организации и осуществлению воспитательной деятельности) / Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Поволжская гос. социально-гуманитарная акад.», Муниципальное образовательное учреждение Школа № 34 с углубленным изучением отдельных предметов им. Е. А. Зубчанинова г. о. Самара; [Макарова Т. Е. и др., сост.]. – Самара, 2010. – 77 с.

10. Гребнева, М. В. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». – Азбука здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.kindergenii.ru/for-teacher/azbuka-zdorovia.htm>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

11. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст] : пособие для учителя. ФГОС / Д. В. Григорьев, П.В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2014. – 223 с.

12. Гудова, В. Н. Программа «Мое здоровье» по пропаганде здорового образа жизни, обучению основам безопасности жизнедеятельности, сопровождению физического развития [Электронный ресурс] / В. Н. Гудова, Н. Г. Наумова. – Электрон. дан. – Педагогический электронный портал «1 сентября», 2021. – Режим доступа : <https://urok.1sept.ru/статьи/579793/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

13. Давлетшина, Л. Ф. «Тропа здоровья» [Текст] / Л.Ф. Давлетшина // Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. – 2007. – № 5. – С. 66-68.

14. Давоян, И. Л. Формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни на уроках по курсу «Окружающий

мир» [Текст] / И.Л. Давоян // Аксиома: актуальные аспекты гуманитарных наук. – 2017. – № 1 (5). – С. 18-22.

15. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] : учебное издание / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – Москва : Просвещение, 2009. – 24 с.

16. Данилюк, А. Я. Программа духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования [Текст] / А.Я. Данилюк, А.А. Логинова. – Москва : Просвещение, 2012. – 32 с.

17. Драндров, Д. А. Духовно-нравственное воспитание школьников во внеурочной деятельности [Текст] / Д. А. Драндров // В сборнике : Никоновские чтения. – Электронный сборник научных статей : в 2-х томах. – Под редакцией М. С. Уколовой, А. В. Никитиной, А. Ю. Николаевой. – Москва, 2016. – С. 58-61.

18. Зайцева, С. А. Развитие представлений о здоровом образе жизни (здоровьесбережению) у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности [Текст] / С. А. Зайцева, О. В. Колесова // Балканское научное обозрение. – 2020. – Т. 4. – № 2 (8). – С. 27-30.

19. Иванюшкин, А. Я. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориентаций человека [Текст] / А. Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1928. – Т. 45. – № 4. – С. 15-18.

20. Изуткин, Д. А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования [Электронный ресурс] / Д. А. Изуткин, А. Д. Степанов. – Электрон. дан. – Электронный портал «Инфопедия», 2021. – Режим доступа : [http:// infopedia.su/16x713b.html](http://infopedia.su/16x713b.html), свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

21. Калустьянц, К. А. Проектно-исследовательская деятельность как средство формирования экологической культуры и безопасного образа жизни старшеклассников [Текст] / К. А. Калустьянц, И.Ю. Кокаева // European Social Science Journal. – 2015. – № 4. – С. 129-133.

22. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В. И. Ковалько. – Москва, 2004. – 122 с.

23. Кодзаева, Д. А. «Окружающий мир» в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников [Текст] / Д. А. Кодзаева, И. Ю. Кокаева // Научный альманах. – 2015. – № 10-2 (12). – С. 251-255.

24. Кокаева, И. Ю. Актуальные проблемы формирования культуры безопасности у детей и подростков [Текст] / И. Ю. Кокаева, Ю. В. Саханский // Известия Российской Академии образования. – 2014. – № 1. – С. 121-133.

25. Контратьева, М. М. Звонок на урок здоровья [Электронный ресурс] / М. М. Контратьева. – Электрон. дан. – Научная электронная библиотека «Disus.ru», 2021. – Режим доступа : <http://av.disus.ru/metodichka/1473452-1-zdoroviy-obraz-zhizni-kartoteka-zdorove-kak-mudrost-mera-zhizni-lavdulina-zhizn-bez-lekarstv>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

26. Корнилова, А. Ю. Реализация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в начальной школе [Текст] / А. Ю. Корнилова, А. Н. Корнилов // В сборнике : теория и практика современной педагогики. – Сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2020. – С. 149-152.

27. Кузнецова, И. В. Формирование валеологической культуры детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности [Текст] / И. В. Кузнецова // Вестник челябинского государственного педагогического университета. – 2010. – № 10. – С. 68-77.

28. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения [Электронный ресурс] / Ю. П. Лисицын. – Электрон. дан. – Интернет-журнал «Медицинская книга», 2021. – Режим доступа : <http://www.booksmed.com/zdravooxranenie/2874-obschestvennoe-zdorove-i-zdravooxranenie-lisicyn.html>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

29. Лисицын, Ю. П. Насущные проблемы охраны и укрепления здоровья людей [Электронный ресурс] / Ю. П. Лисицын, Г. И. Царегородцев – Электрон. дан. – Интернет-журнал «Медицинская книга», 2021. – Режим доступа : <http://www.booksmed.com/zdravooxranenie/2874-obschestvennoe-zdorove-i-zdravooxranenie-lisicyn.html>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

30. Лучкевич, В. С. Основы социальной медицины и управления здравоохранением [Электронный ресурс] / В. С. Лучкевич. – Электрон. дан. – Интернет-журнал «Наша учёба», 2021. – Режим доступа : <http://nashaucheba.ru/v13538.html>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

31. Морозова, Р. В. Методические особенности формирования валеологической культуры младших школьников [Текст] / Р. В. Морозова, И. И. Малоземова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2020. – № 3 (47). – С. 66-70.

32. Неретина, Т. Г. Организация внеклассных мероприятий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни [Текст] / Т. Г. Неретина, М. Л. Мельникова, Т. Ю. Ягодинцева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 11. – 1 (50). – С. 146-150.

33. Об образовании в Российской Федерации [Текст] : федеральный закон [принят Гос. Думой 21 декабря 2012 г.; одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г.] // Собрание законодательства РФ. – 31.12.2012. – № 53 (ч. 1). – Ст. 7598.

34. О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации [Электронный ресурс]: указ Президента РФ от 20.04.1993 № 468. – Электрон. дан. – Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», 2021. – Режим доступа : <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

35. Об утверждении Основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации

до 2000 года [Электронный ресурс] : указ Президента РФ от 14.09.1995 № 942. – Электрон. дан. – Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», 2021. – Режим доступа : <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

36. Об утверждении Информационно-коммуникационной стратегии по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года [Электронный ресурс]: приказ Минздрава России от 30.09.2013 № 677. – Электрон. дан. – Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», 2021. – Режим доступа : <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

37. Об организации работы по анализу эффективности мероприятий по формированию у населения здорового образа жизни и профилактике неинфекционных заболеваний в субъектах Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ Минздрава России от 19.02.2014 № 75. – Электрон. дан. – Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», 2021. – Режим доступа : <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req>., свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

38. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 кл.) [Электронный ресурс] : приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373. – Электрон. дан. – Портал национальной ассоциации развития образования и науки, 6.10.2009, – № 343. – Режим доступа: <https://fgos.ru>. Загл. с экрана. – Яз. рус.

39. Плешаков, А.А. Окружающий мир. 3 класс [Текст] : учебник. / А.А. Плешаков. – В 2 частях. – Москва : Просвещение, 2016. – 256 с.

40. Программа развития образовательного учреждения по воспитанию у учащихся здоровья и здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим

- доступа : <http://lingym67.nnov.ru/File/ORKSE/Programma-Zdorove.pdf>, свободный.  
– Загл. с экрана. – Яз. рус.
41. Разин, В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] / В. М. Разин. – Электрон. дан. – Интернет-журнал «Моя библиотека», 2021. – Режим доступа : <http://mybiblioteka.su/6-23125.html>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
42. Саранская, Н. В. Формирование культуры здорового образа жизни средствами туристско-краеведческой деятельности в начальной школе [Текст] / Н. В. Саранская, А. С. Юрина // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 132-137.
43. Скареднова, И. В. Разработка и реализация модульных подпрограмм, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников [Текст] / И. В. Скареднова // Региональное образование XXI века : проблемы и перспективы. – 2012. – № 1. – С. 33-36.
44. Степанова, Ю. Л. «Формула здоровья». Программа по валеологии для учащихся 3-5 классов [Электронный ресурс] / Ю. Л. Степанова. – Режим доступа : <http://www.publiclibrary.ru/readers/programs/programs-6-formula-zdorovija.htm>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
45. Филиппов, П. И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни [Текст] / П. И. Филиппов, В. П. Филиппова. – Москва, 2016. – 196 с.
46. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни [Текст] / А. Г. Фурманов, В. А. Горова. – Москва : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012. – 201 с.
47. Хасанова, Д. З. Формирование здорового образа жизни у младших школьников [Электронный ресурс] / Д. З. Хасанова, Е. В. Головнева // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2015. – Режим доступа : <https://scienceforum.ru/2015/article/2015016521>, свободный. – Загл. с экрана.



– Яз. рус.

48. Хотова, А. Р. Методика формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир» [Текст] / А. Р. Хотова, Л. Л. Багова // В сборнике : Молодые лидеры-2016 : материалы I международного конкурса выпускных квалификационных и курсовых работ. – Научно-образовательный центр «Знание». – Москва, 2016. – С. 107-111.

49. Шопенгауэр, А. Афоризмы о житейской мудрости [Текст] / А. Шопенгауэр. – Санкт-Петербург, 1901. – С.33-35.

50. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья : методологические аспекты [Текст] / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : СО РАМН, 2003. – 368 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методика «Знания о здоровье»

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни.

Организация тестирования: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

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

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

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

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Методика «Ценности здоровья»

Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М. В. Гребневой.

Цель: изучить уровень сформированности у младших школьников приоритета здорового образа жизни.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

- д) мыло;
- е) зубная паста;
- ж) мочалка;
- з) зубная щетка;
- и) шампунь;
- к) тапочки;
- л) полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание - правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание

- а) завтрак 8.00;
- б) обед 13.00;
- в) полдник 16.00;
- г) ужин 18.00;
- д) завтрак 9.00;
- е) обед 15.00;
- ж) полдник 18.00;
- з) ужин 21.00.

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

а) Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи;

б) Вера: зубы чистят утром и вечером;

в) Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

а) перед чтением книги перед едой;

б) перед посещением туалета;

в) перед тем как идешь гулять;

г) после посещения туалета;

д) после игры в баскетбол;

е) после того как заправил постель;

ж) после того как поиграл с кошкой.

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

а) каждый день;

б) 2-3 раза в неделю;

в) 1 раз в неделю.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

а) положить палец в рот;

б) подставить палец под кран с холодной водой;

в) помазать ранку йодом;

г) помазать кожу вокруг ранки йодом.

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

а) иметь много денег;

- б) иметь интересных друзей;
- в) много знать и уметь;
- г) быть красивым и привлекательным;
- д) быть здоровым;
- е) иметь любимую работу;
- ж) быть самостоятельным;
- з) жить в счастливой семье.

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4.

- а) регулярные занятия спортом;
- б) деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать;
- в) хороший отдых;
- г) знания о том, как заботиться о здоровье;
- д) хорошие природные условия;
- е) возможность лечиться у хорошего врача;
- ж) выполнение правил ЗОЖ.

9. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня?

Отметь цифрами: «1» - ежедневно; «2» - несколько раз в неделю; «3» - очень редко или никогда.

- а) утренняя зарядка, пробежка;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) завтрак;
- г) сон не менее 8 часов;
- д) обед;
- е) занятия спортом;
- ж) ужин.

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1» - проводятся интересно; «2» - проводятся неинтересно; «3» - не проводятся:

- а) уроки, обучающие здоровью;

- б) спортивные соревнования;
- в) классные часы о том, как заботиться о здоровье;
- г) викторины, конкурсы, игры;
- д) показ фильмов о том, как заботиться о здоровье;
- е) праздники на тему здоровья.