



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 – «Педагогическое образование»  
Направленность программы бакалавриата «Начальное образование»

Проверка на объем заимствований:

72,26 % авторского текста

Работа рекоменду к защите  
рекомендована /не

рекомендована

«16» 05 2017 г.

/зав. кафедрой Жукова М.В.

(название кафедры)

Жукова М.В. ФИО

Волосарская Е.В.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ 408/070-4-1

Меланич Наталья Михайловна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,

доцент

Жукова Марина Владимировна

Челябинск  
2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	8
1.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности формирования основ культуры здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.....	13
1.3 Роль внеурочной деятельности в формировании основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.....	18
Выводы по 1 главе.....	29
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	31
2.1 Диагностика уровня знаний о культуре здорового образа жизни у младших школьников.....	31
2.2 Реализация программы внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.....	43
2.3 Анализ результатов исследования.....	46
Выводы по 2 главе.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	65
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** нашего исследования обусловлена значительным снижением в последние годы уровня здоровья детей. Здоровье ребёнка - одна из наиболее сложных комплексных проблем современной науки, т.к. здоровье нового поколения определяет состояние общества и государства в целом. Несмотря на то, что первые исследования, посвящённые изучению состояния здоровья детей и подростков, относятся к прошлому веку и нашли широкое отражение с момента становления государства и в последующие годы, многие аспекты этой проблемы, несомненно, требуют дальнейшего развития.

Задачи сохранения здоровья детей и формирования у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни в современных условиях рассматриваются как неотъемлемая часть стратегии развития системы начального образования. Это связано с тем, что исследователи в разных регионах России обращают внимание на неблагоприятную динамику основных показателей здоровья учащихся (В.Н. Касаткин, Н.К. Смирнов, Е.А. Стальков, Т.Ф. Орехова и др.). В работах ученых НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья РАМН отмечается, что за последние 10 лет заболеваемость младших школьников увеличилась на 89 %. Анализ работ отечественных ученых (М.М. Безруких, Н.А. Голиков, З.Ю. Тюмасева и др.) показывает, что проблема нарастает с переходом детей из класса в класс [18, с.59].

Следовательно, понимание необходимости заботиться о своем здоровье и стремление к здоровому образу жизни (ЗОЖ) как важнейшему элементу общей культуры человека важно воспитывать на самых первых этапах обучения в школе, прежде всего потому, что потери здоровья на младшей ступени обучения практически невозможны, их чрезвычайно трудно компенсировать в дальнейшем. Заложенные на младшей ступени обучения знания о здоровье закрепляются у человека на уровне подсознания на всю

жизнь, умения и навыки ЗОЖ, приобретенные в раннем возрасте, превращаются в привычку и становятся основой его жизнедеятельности [8].

В связи с этим Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) в начальном общем образовании выделяется отдельное направление по формированию у младших школьников основ здорового образа жизни. Таким образом, здоровьесберегающая составляющая в современных условиях должна быть неотъемлемой частью основной образовательной программы образовательного учреждения.

Государством принят ряд нормативно – правовых документов, непосредственно направленных на совершенствование охраны здоровья и развития детей:

- Закон Российской Федерации «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» [39, С.13].

Указы Президента Российской Федерации: «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» (национальный план действий в интересах детей) [38, С. 23];

- Программы: президентская – «Дети России», федеральная – «Развитие образования в России» и др [38, С. 25].

В последнее время стала выстраиваться система работы Министерства образования России с Министерством здравоохранения и медицинской промышленности, Государственным комитетом санитарно-эпидемиологического надзора и другими министерствами и ведомствами Российской Федерации по охране здоровья детей в образовательных учреждениях.

Изучением проблемы здорового образа жизни занимались как с медико-биологической точки зрения, так и с социально-психологической, такие ученые, как М.М. Акулич, А.Л. Афанасьев, Т.А. Донских, Г.К. Зайцев, А.Г. Золотников, Э.М. Казин, Ц.П. Короленко, Н.Н. Куинджи, С.А. Кулаков,

Б.М. Левин, В.Д. Менделевич, А.В. Немцов, М.П. Осипова, С.В. Попов, Е.М. Щербакова и др.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах И.И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, Л. Волошиной, М. П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, В.В. Колбанова, В.П. Петленко, Л.Г. Татарниковой, Н.В. Тверской и др.

Тем не менее, проблема формирования здорового образа жизни школьников остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения.

В связи с этим было выявлено противоречие между необходимостью организации эффективного и целенаправленного формирования здорового образа жизни подрастающего поколения и однообразием и традиционностью используемых методов и приемов на практике.

Вышеизложенные противоречия привели к формулировке **проблемы**, суть которой заключена в следующем: какие формы внеурочной работы целесообразно использовать для формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Актуальность данного исследования заключается в необходимости определения эффективных форм внеурочной работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, что обусловило выбор **темы исследования**: «Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности».

**Цель исследования** – теоретически обосновать, и экспериментальным путем проверить эффективность программы внеурочной деятельности, направленной на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

**Объект исследования**: процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

**Предмет исследования**: формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

**Гипотеза исследования:** формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности будет успешным, если в учебно-воспитательный процесс внедрить программу деятельности педагога, включающую комплекс мероприятий здоровьесберегающей направленности, а также комплекс мероприятий для родителей.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы необходимо решить следующие **задачи**:

1. Раскрыть содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
2. Выявить особенности формирования основ культуры здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста;
3. Экспериментальным путем проверить эффективность программы деятельности педагога по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

**Методы исследования:**

- теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, сравнение, классификация);
- эмпирические (эксперимент, тестирование, анкетирование, опрос);
- методы обработки и интерпретации результатов.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что разработанная нами программа деятельности педагога, включающая комплекс мероприятий для родителей (семинар и деловая игра для родителей, а также комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий) могут быть полезны педагогам для формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

**База исследования:** МАОУ «СОШ № 130 г. Челябинска».

Цель и задачи исследования определили его **структуру и объем**. Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения,

библиографического списка и приложений. В тексте 16 таблиц и 4 рисунка, список литературы представлен 61 источником.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе**

Неоднократно было доказано, что воспитание и обучение здоровых детей эффективнее, чем нездоровых. Здоровье является основным фактором гармонического развития детского организма и работоспособности ребенка.

Понятие здоровья неоднозначно трактуется в психолого-педагогической литературе. Так, Всемирной организации здравоохранения определяется, что «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [17, С.79].

Ученый, хирург Н.М. Амосов уверен, что здоровье возможно измерить количеством, которое оценивается максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций. Доктор медицинских наук, академик РАМН и РАН, профессор В.П. Казначеев под здоровьем понимает «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Доктор медицинских наук, профессор И.И. Брехман считает, что «здоровье – способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [41, С.7].

Все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что «здоровье» - это итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних



(природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Анализ литературы по проблеме исследования позволил выделить следующие компоненты здоровья:

1. Соматическое здоровье, которое включает в себя состояние органов и систем организма человека.
2. Физическое здоровье.
3. Психическое здоровье.
4. Нравственное здоровье [41, С.8-9].

По мнению большинства ученых, образ жизни – биосоциальная категория, помогающая сформировать представление о том, как человек живет. Она характеризуется, прежде всего, его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения своих материальных и духовных потребностей, а также правилами поведения. Другими словами, образ жизни – это «лицо» индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса [4, С.10].

Образ жизни в значительной степени зависит не только от социально-экономических условий, но и от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Образ жизни человека включает, по мнению Ю.П. Лисицына, три категории: уровень, качество и стиль жизни. Он считает, что уровень жизни – это, прежде всего, степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимается степень комфорта в процессе удовлетворения жизненно важных потребностей. Стиль жизни, прежде всего, связан с поведением человека [4, С.10].

Отсюда вытекает тот факт, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени носит

индивидуальный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными особенностями.

Наиболее полно связь между образом жизни и здоровьем выражает понятие здоровый образ жизни [31, С.5].

Анализ научно-популярной и методической литературы показал существование огромного количества определений понятия здорового образа жизни. С точки зрения медицины - это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Представители социально-философского направления науки считают, что здоровый образ жизни это глобальная проблема всего человечества и определяют его как стиль или образ жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне [1, С.23].

В работах таких авторов учебников по основам безопасности жизнедеятельности, как Р. И. Айзман, С. Г. Кривощёкова, И. В. Омельченко, можно встретить такое определение здорового образа жизни - это максимальное количество биологических и социальных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям индивида, которые он осознанно реализует, и которые обеспечивают формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия [1, С. 13].

В курсовой работе, обобщив существующие ныне определения, под здоровым образом понимаем образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

Данные статистики показывают, что от самого человека здоровье зависит на 50-55%, окружающая среда влияет на него только на 20 %, от генетической предрасположенности наше здоровье зависит на 18-20%, а от государственной системы здравоохранения только на 8-10% [1, С.45].

Неоднозначно трактуется вопрос и о составляющих понятия здорового образа жизни. Психологи-педагоги рассматривают основы здорового образа

жизни с точки зрения сознания человека и, прежде всего, его мотивации, без которой, по их мнению, невозможно добиться желаемого результата.

Сегодня в научной литературе можно найти такие составляющие понятия здорового образа жизни:

- сбалансированный режим дня и питание,
- закаливание и личная гигиена,
- отсутствие вредных привычек,
- положительные эмоции.

Р. И. Айзман, С. Г. Кривощёкова, И. В. Омельченко, условно разделяя понятие здорового образа жизни на два направления: активное, при котором человек сам создает все условия для хорошего состояния своего организма, и пассивное, при котором человек лишь старается не допустить образования привычек, отрицательно сказывающихся на его здоровье, выделяют следующие составляющие здорового образа жизни:

- культура и научная организация учебного труда;
- сбалансированное питание;
- соблюдение режима дня;
- прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, укрепление иммунитета;
- соблюдение норм личной гигиены;
- организация личного режима двигательной активности;
- отказ от вредных привычек;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- культура общения с окружающими;
- организация процесса образования и самообразования по вопросам ЗОЖ [1, С. 68].

Более детальный анализ литературы позволил выделить наиболее полный набор составляющих понятия здорового образа жизни:

- привитые с детства здоровые привычки и навыки, к которым, прежде всего, относится отказ от курения, наркотиков и алкоголя

- ежедневное здоровое рациональное умеренное питание;
- активный образ жизни: сюда относятся и занятия спортом и физической культурой и умение активно отдыхать;
- личная и общественная гигиена, а также умение оказывать первую медицинскую помощь;
- эмоциональное самочувствие, которое подразумевает умение контролировать собственные эмоции;
- интеллектуальное самочувствие, к которому относится умение воспринимать новую информацию для дальнейшего ее применения; мотивация и оптимистическое мышление;
- духовное самочувствие: умение всегда мыслить позитивно, ставить перед собой заряжающие оптимизмом цели;
- окружающая среда: необходимо изучать влияние полезных и вредных факторов окружающей среды на наш организм и учиться обращать их в преимущества для своего организма;
- социальное самочувствие, которое включает в себя умение взаимодействовать с людьми в обществе, а также вести коммуникацию на разных уровнях. Сюда же можно отнести и безопасное поведение человека, именно оно предохранит человека от всевозможного травматизма и других отрицательных воздействий на организм.

Практика показывает, что при формировании навыков здорового образа жизни недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний, необходимо еще повысить «роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни» [9, С.47].

Итак, подводя итог всему вышесказанному, можно констатировать, что здоровье - это состояние физического, умственного и психического благополучия, а здоровый образ жизни объединяет такие понятия, как уровень, качество и стиль жизни, напрямую зависящие от сознательного отношения человека к сохранению и укреплению здоровья своего организма.

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

Самое важное событие в жизни ребенка в возрасте с 6 – 7 до 10 лет - это бесспорно поступление в школу. Изменение социального статуса приводит к появлению новой контролируемой деятельности - учебной, которая и определяет, по мнению психологов, практически всю систему отношений ребенка с обществом и формирует личность ребенка [10, С. 228].

Младший школьный возраст связан со множеством положительных изменений.

Во-первых, мышление. Доктор психологических наук, заслуженный деятель науки Российской Федерации В.С. Мухина считает, что основным видом мышления в младшем школьном возрасте является наглядно-образное мышление, при котором решение задач происходит в результате внутренних действий с образами. «Конечно, младший школьник может мыслить логически, но следует помнить, что этот возраст сензитивен к обучению, опирающемуся на наглядность» [34, С. 87].

Кандидат психологических наук И.В. Шаповаленко утверждает, что основным направлением развития мышления в этом возрасте является переход от конкретно-образного к словесно-логическому. Главным новообразованием, по мнению ученого, является интеллектуальная рефлексия (способность к осознанию содержания своих действий и их оснований), которая знаменует начало развития теоретического мышления [3, С. 23].

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник московского городского психолого-педагогического университета И.Ю. Кулагина также говорит о становлении у младших школьников словесно-логического мышления, которое развивается в процессе усвоения и осмысления научных понятий. Исследователь поясняет, что вид мышления зависит от личности ребенка: «в конце младшего школьного возраста (и

позже) проявляются индивидуальные различия: среди детей психологами выделяются группы «теоретиков» или «мыслителей», которые легко решают учебные задачи в словесном плане, «практиков», которым нужна опора на наглядность и практические действия, и «художников» с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления [30, С. 135].

Во-вторых, память, как произвольная, так и произвольная. Дети способны произвольно запомнить интересный для них учебный материал, но, в отличие от дошкольников, они могут целенаправленно, произвольно запомнить материал, не вызывающий интереса. С каждым годом обучение в большей степени опирается на произвольную память.

Младшие школьники обладают хорошей механической памятью. Также развивается смысловая память, которая дает возможность освоить достаточно широкий круг мнемонических приемов, т.е. рациональных способов запоминания. Если ребенок, работая с материалом, понимает его, то одновременно происходит и его запоминание [30, С. 128].

В-третьих, внимание активно развивается в период всего дошкольного возраста, но серьезный прогресс в этой психической функции происходит именно в младшем школьном возрасте, так как успех процесса обучения в большей степени зависит от достаточной сформированности внимания.

Несмотря на то, что у младших школьников с легкостью концентрируют внимание на особенно интересных для них материалах, т.е. в этом случае преобладает произвольное внимание, они способны сконцентрировать внимание на неинтересных действиях. Из-за сильных внешних впечатлений им бывает сложно сосредоточиться на теоретическом материале. Внимание в этом возрасте затруднено несколькими факторами: прежде всего, небольшим объемом и переключаемостью с одного вида деятельности на другой [30, С. 115].

Путь познания и освоения ребенком окружающего мира неразрывно связан с воображением, которое и является важнейшей психологической предпосылкой развития способности к творчеству.

Швейцарский психолог и философ, создатель теории когнитивного развития и философско-психологической школы генетической психологии Ж. Пиаже считает, что воображение также изменяется по тому пути, по которому изменяются все интеллектуальные операции: изначально оно статично и ограничивается лишь внутренним воспроизведением доступных восприятию состояний; в процессе роста и развития ребенка воображение становится более гибким и подвижным, способным к предвосхищению последовательных моментов возможного преобразования одного состояния в другое [34, С. 112].

Наиболее ярко воображение проявляется в изобразительной и театральной деятельности. У младших школьников, так же как и у дошкольников, наблюдается большая вариативность в характере детского творчества: одни дети воссоздают реальную действительность, другие – фантастические образы и ситуации. В зависимости от этого можно условно разделить детей на реалистов и фантазеров [34, С. 11].

Как уже отмечалось, младший школьный возраст один из самых ответственных периодов формирования личности. Многочисленные исследования подтверждают, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых людей закладываются в детском возрасте. Поскольку довольно длительный период своей жизни дети проводят в школе, поэтому именно там и необходимо закладывать навыки здорового образа жизни.

Исходя из анализа научной литературы по проблеме исследования мы можем констатировать, что основу формирования здорового образа жизни составляют научные знания, медико-профилактические мероприятия, оптимальный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

К медико-профилактическим мерам относят закаливание, лечебную физкультуру, фитотерапию, если это возможно, контроль часто болеющих детей, физиолечение, лечебный и профилактический массаж, плавание.

Режим дня, труда и отдыха подразумевает рациональное чередование разных видов деятельности и отдыха, что имеет большое значение в воспитательном и оздоровительном плане [23, С.42].

Режим благотворно влияет на высокую работоспособность в течение всего учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Особое значение для младших школьников имеет соблюдение режима дня, с одной стороны в связи с незрелостью их нервной системы, а с другой стороны - из-за необходимости адаптироваться к новым условиям жизни, к новым физическим и психическим нагрузкам. Рациональное чередование труда и отдыха оптимизируют все функции организма, способствуя лучшей адаптации к условиям школы, а нарушение режима дня может привести к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам [19].

Немаловажным компонентом в формировании навыков здорового образа жизни является двигательная активность. Сегодня из-за высокой учебной нагрузки большинство школьников страдают от недостаточной двигательной активности, которая способствует появлению гипокинезии, вызывающей серьезные изменения в организме школьника. Многочисленные исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% всего времени днем большая часть учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже в младшем школьном возрасте произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу сокращается практически на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.



Потребность в двигательной активности особенно важна в период младшего школьного возраста, основными задачами которого является овладение всевозможными движениями. Именно в начальной школе ребенок старается овладеть всеми возможными и доступными его возрасту движениями. Это необходимо не только для укрепления организма, но и для самоутверждения [6].

Кроме того, именно в этом возрасте двигательная активность тесно связана с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Таким образом, в процессе систематического школьного обучения происходит дальнейшее развитие и постепенная перестройка умственных (познавательных) способностей детей.

Нельзя приуменьшать роль рационального питания в формировании здорового образа жизни, в основе которого лежат такие 5 принципов, как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Основной задачей формирования навыка здорового образа жизни заключается и в том, чтобы ребенок усвоил эти принципы [41, С.89].

Наконец, не следует забывать, что особо важным компонентом в формировании здорового образа жизни является пример педагогов и родителей. В начальной школе дети еще очень сильно проникнуты доверием к взрослым. Именно в этом возрасте не словами, а делом формируется устойчивое отношение школьников к окружающему миру.

Итак, эффективно организованный режим дня, правильное, сбалансированное питание, оптимальная двигательная активность, необходимые физические нагрузки на свежем воздухе, по возможности, проведение закаливающих процедур, организация регулярного качественного медицинского обслуживания, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также собственно пример родителей и педагогов являются ведущими факторами, формирующими культуру здорового образа жизни. Несомненно все указанные факторы благотворно

повлияют на создание предпосылок для формирования здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья младшего школьника.

### **1.3 Роль внеурочной деятельности в формировании основ культуры здорового образа жизни у младших школьников**

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (далее – ФГОС) ступень начального общего образования рассматривается как основа всего последующего образования. На ступени начального общего образования осуществляется становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся; формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности - умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками [61].

Согласно п. 19.3 ФГОС для обеспечения индивидуальных потребностей младших школьников учебным планом предусмотрено время на внеурочную деятельность, которая организуется по таким направлениям развития личности, как спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, и в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т.д.

В соответствии с ФГОС НОО под внеурочной деятельностью понимается деятельность детей, проявляемая вне уроков в зависимости от их потребностей и интересов, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая важную роль в развитии обучающихся и формировании ученического коллектива. Специфика внеурочной деятельности определяется направленностью на достижение

личностных, предметных, метапредметных результатов образовательной программы начального общего образования. Кроме того, внеурочная деятельность выступает в качестве одного из основных компонентов социализации младшего школьника [61].

Выступая как естественное продолжение урочной системы, благодаря атмосфере сотрудничества и сотворчества внеурочная деятельность способствует созданию среды для непринужденного общения, в которой учащиеся получают дополнительные возможности для совершенствования своих знаний, умений и навыков в организации общения, приобретают дополнительную информацию.

Многие педагогические исследования направлены на выявление основных признаков внеурочной работы как специально-организованного, целенаправленного процесса воспитательно-организационного характера.

Вторая половина XX в. была ознаменована появлением множества диссертаций, посвященных данной деятельности, однако их анализ показывает неоднородность использованной терминологии. Так, определенная ФГОСом как внеурочная деятельность, в ряде исследований называлась и «внеклассной», и «внеучебной», и «внеурочной», и «внеаудиторной», и «внешкольной» работой. Однако, в основе своем все эти понятия сводятся к тому, что это есть организация деятельности детей в свободное время.

Внеурочная деятельность исследовалась по разным направлениям:

- воспитание и развитие интересов и знаний (Д.И. Водзинский, Т.П. Калечиц, И.А. Шапошникова [44, с. 94];

- повышение качества знаний, эффективности обучения и воспитания в процессе взаимосвязи учебно-воспитательного процесса (В.М. Медведев, В.Х. Фирсов) [30, с.109];

- внеклассная работа как средство повышения эффективности учения и преодоление неуспеваемости (А.Д. Алферов, Г.Д. Победоносцев) [4, с. 133].

Анализ многочисленных работ по проблеме исследования показывает неоднозначность трактовки понятия «внеурочная деятельность». Так, по мнению, Г.П. Орлова и И.Л. Гришай, рассматривают внеурочную деятельность как средства организации свободного времени учащихся. Согласно исследованиям Е.В. Мещериковой, внеклассная работа - это совокупность всех форма работы, проводимы во внеурочное время. По мнению ученого, основным предназначением внеклассной работы является совершенствование знаний по учебным предметам, расширение кругозора и активизации познавательной деятельности в неформальной обстановке [24, с. 16].

Для Г.А. Новокшеновой внеурочная деятельность является рациональным использованием свободного времени для самовоспитания и саморазвитие посредством специально созданных педагогом условий [28].

Поскольку внеурочная деятельность является составной частью воспитательной работы в общеобразовательном учреждении, то и направлена она на достижение общей цели - усвоения ребенком необходимого для жизни в современном обществе социального опыта, культуры и формирования принимаемой обществом системы ценностей [9].

Разнообразие видов внеурочной деятельности способствует развитию интереса младших школьников к различным видам деятельности, желания принимать активное участие в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, что особенно актуально в рамках развития произвольного внимания.

Различные аспекты внеурочной деятельности рассматриваются в работах Н.П. Аникеевой, Н.И. Болдырева, Л.Ю. Гордина, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, Г.И. Щукиной и др.

В результате анализа литературы и практического опыта можно констатировать, что внеурочная деятельность является составной частью воспитательной работы в школе и направлена, прежде всего, на достижение общей воспитательной цели – усвоение ребенком необходимого для жизни в

обществе социального опыта и формирование принимаемой обществом системы ценностей.

По мнению Л.С Выготского, обучение не просто знания, а направлено на формирование и всестороннее развитие личности. Соединяя обучение и воспитание в единый процесс, организаторы учебно-воспитательного процесса расширяют границы воздействия урока, т.е. интерес, рожденный на уроке, продолжает существовать и без него.

Основной особенностью внеурочной деятельности является ее естественность и органичность. Поскольку продолжая учебную деятельность, она также становится интересной, нужной и полезной.

Выступая в качестве одного из звеньев образовательного процесса, планирование внеурочной деятельности носить индивидуальный характер для каждой отдельной школы и даже каждого учителя.

Говоря о задачах внеурочной работы, можно отметить, что она, прежде всего, направлена на формирование устойчивых интересов, их углубление.

В современной психолого-педагогической литературе выделены некоторые особенности внеурочной деятельности:

1. Внеурочная деятельность не регламентирована государственной программой, следовательно, при составлении заданий или организации мероприятий, необходимо руководствоваться общим уровнем всех учеников в классе.

2. Продолжительность внеурочной деятельности может варьироваться от 2 - 3 до 15 - 20 минут и до целого часа в зависимости от формы.

3. Не предъявляются какие-либо требования и к составу учащихся: это может быть индивидуальное или групповое участие учащихся из одного или разных классов.

4. Внеурочная деятельность реализуется в разнообразных формах и видах. Это может быть как групповые занятия; кружки; викторины; олимпиады; экскурсии; праздники; конкурсы; выставки; внеклассное чтение; школьные вечера и т.п.

5. Основное требования, предъявляемое к материалу внеурочной работы является занимательность по содержанию, или по форме [33].

С.Г. Сефибеков в своем исследовании внеурочной деятельности выделил определенные ее принципы:

1. Содержание внеурочной работы должно быть направлено на всестороннее развитие личности и обеспечении участие школьников в различных видах деятельности - игровой, трудовой, познавательной, эстетической, спортивной.

2. Роль и содержание разных видов деятельности напрямую зависит от их возрастных интересов.

3. Внеурочная работа носит не только развлекательный характер, но и направлена на удовлетворение духовных потребностей .

4. Должна быть общественно полезной.

5. Принцип добровольности: принимать участие во внеучебной деятельности младший школьник должен по своему желанию.

Говоря о младшем школьном возрасте, можно утверждать, что внеурочная работа - это форма разнообразной организации добровольной работы учащихся под руководством учителя для возникновения и проявления у них познавательных интересов и творческой самодеятельности.

Внеурочная деятельность в младшем школьном возрасте способствует:

– развитию познавательной деятельности учащихся: восприятия, представлений, внимания, памяти, мышления, речи, воображения.

– формированию творческих способностей учащихся, элементы которых проявляются при проведении соответствующих игр и т.д.

– более глубокому пониманию роль учебных предметов в жизни.

– воспитанию коллективизма и товарищества (в связи с совместной работой по выпуску стенгазеты соревнований на занятиях и т.д.), накоплению наблюдений за трудом и отношением к нему взрослых и в связи с этим воспитанию любви к труду.

– воспитанию у детей культуры таких чувств, как чувства справедливости, чести, долга, ответственности и вытекающих из них чувств удовольствия или неудовольствия, радости или скорби, гордости или огорчения и т.д.[37, с.39].

Внеурочные занятия с учащимися приносят большую пользу и самому учителю. Чтобы успешно организовывать и осуществлять внеурочную деятельность, учителю необходимо учитывать психолого-педагогические особенности развития младших школьников и постоянно расширять свои знания по преподаваемым предметам. Это благоприятно сказывается и на качестве его работы.

Нельзя забывать о том, что внеурочная деятельность - это форма организации свободного времени ребенка, т.е. она должна удовлетворять потребности учащихся в содержательном досуге, их участие в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Правильно организованная система внеурочной деятельности может максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого ученика, которая обеспечит воспитание свободной личности. Кроме того, внеурочная деятельность позволяет решить целый ряд очень важных задач:

- оптимизировать учебную нагрузку учащихся;
- улучшить условия для развития ребёнка, учитывая возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- служить профилактикой конфликтных ситуаций в классном коллективе.

Многочисленные исследования данного вопроса показывают безграничные возможности внеурочной деятельности для формирования и развития произвольного внимания младшего школьника [5, с. 45].

Практический опыт педагогов показывает, что приоритетные направления воспитательной деятельности определяются задачами воспитательной работы в школе в целом:

1) Воспитание познавательных интересов, реализуемое посредством таких общешкольных мероприятий, как предметные марафоны, интеллектуально-развлекательные игры, КВНы, так и классных часов, бесед, классных мероприятий.

2) Трудовое и экологическое воспитание, которому способствуют генеральные уборки школы, экологические десанты на пришкольной территории и др.

3) Гражданско - патриотическое воспитание может быть реализовано посредством организаций и проведения тематических конференций, всевозможных конкурсов, игр по типу «Зарница», а также посредством тематических классных часов.

4) Спортивно-оздоровительное воспитание реализуется через спортивные мероприятия разного типа и уровня, классные часы, игры и конкурсы.

5) Духовно-нравственное воспитание возможно реализовать организацию и проведение экскурсий по памятным местам малой родины, помощь библиотеке по ремонту книг,

6) Эстетическое воспитание, реализуемое посредством таких общешкольных мероприятий, как, например, осенний бал старшеклассников, КТД «Осенняя палитра», КТД «О сказках в шутку и в серьез», конкурсы рисунков и традиционных праздников.

7) Социальное воспитание, которое реализуется в большей степени через участие учащихся в социальных проектах, а также посредством проведения тематических классных часов и акций.

8) Развитие ученического самоуправления способствует развитию творческой инициативы при организации и проведение разного рода мероприятий на основе принципов самоуправления.

9) Совместная деятельность с родительским сообществом с целью создания целеустремленной воспитательной среды.



Жажда деятельности каждого ребенка находит свое отражение в игре, которая способна заменить так необходимый для ребенка труд. Игра развивает способность к согласованным действиям, к точности и своевременности выполнения игровых заданий, к ответственности перед командой или группой, за которую они играют. Кроме того, обязанность подчиняться определенным правилам вносит свой посильный вклад в укреплении дисциплины и способности к организованным действиям., а также способствуют закреплению знаний, развивают находчивость, смекалку, побуждают интерес к различным областям науки, техники, искусства.

Несмотря на то, что ведущей деятельностью младших школьников является учебная, игра тем не менее способствует сплочению коллектива учащихся, а также создает благоприятные условия для практики в поведении учащихся, а также формированию необходимых личностных качеств.

Создаваемая на добровольных началах, кружковая работа позволяет развивать познавательный интерес, лаконичность речи, умение сосредоточиться, делать выводы и обобщать. Кружковую работу рекомендовано проводить не чаще 1 раза в неделю. Методы и способы проведения кружковой работы также разнообразны: от небольшого сообщения, инсценировки, ребусы, загадки, выпуск стенгазет, экскурсии, изготовление наглядных пособий, до дидактические игры и работ творческих мастерских, работа которых основана на развитии творческих способностей младших школьников через ручной труд.

Следует отметить, что любой материал, используемый в творческой деятельности детей, сам по себе является кладовой фантазии и игры воображения. Так, например, музыкальные разминки, основанные на имитативных действиях, способствуют не только физическому развитию детей, но и ловкости действий, а также вносит посильный вклад в формирования основ культуры здорового образа жизни.

Еще одной разновидностью игры является викторина, также направленная на развитие познавательной сферы учащихся. Как правило, викторины включают в себя вопросы и задания из разных областей знаний: наука, техника, искусство, литература, музыка, медицина, что также немаловажно при формировании основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Важным требованием к проведению экскурсий является необходимость учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, а также расположение учебного учреждения. Экскурсия требует некоторой подготовки: это может быть сообщение цели и постановка задач экскурсии.

Свой вклад в формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников вносят также праздники и вечера, которые способны содействовать не только развитию познавательной деятельности, но и аналитическому восприятию, и устойчивого внимания и памяти. Участие младшего школьника направлено на совершенствование уже приобретенные знания, умения и навыки, в том числе и в области здорового образа жизни.

Огромным потенциалом для всестороннего развития личности обладает театрализация или драматизация. Театрализация как методический прием для обучения языку впервые был применен в Англии. Питер Слейд и Брайан Уэй считаются родоначальниками использования данного приема в школе. Их идея театрализация как средства формирования творческой личности учащихся во многом повлияла на дальнейшее развитие методических теорий по использованию театрализации в процессе обучения.

П. Слейд и Б. Уэй считали, что традиционные школьные упражнения разрушают непосредственность и творчество детей. Их упражнения с использованием приема театрализации направлены на развитие воображения и чувств учащихся, на использование ими жестов и мимики, а задания предполагают, речевое взаимодействие партнеров в реальных коммуникативных ситуациях. Многие из этих заданий применяются и

сегодня в качестве упражнений для создания атмосферы раскрепощения или средства релаксации.

С психологической точки зрения, театрализация представляет собой форму совместной учебной и внеурочной деятельности, где «усвоение учащимися содержания учебного материала опосредовано их совместным творческим взаимодействием по его сценическому воплощению, вызванным осознанием единства дидактической цели, предполагающим разделение труда и частичный контроль над деятельностью самими учащимися» [25, с.34-37].

Анализируя практический опыт учителей, нельзя не согласиться, что театрализация - давно и хорошо зарекомендовала себя как комплексный метод обучения, который активизирует коммуникативные навыки ребенка, привлекая предметы творческого цикла, такие как театр, музыка, рисование.

В начальной школе театрализация рассматривается как уникальный методический прием, способствующий развитию не только коммуникативных навыков, но и памяти, мышления и внимания, особенно произвольного.

Кроме того, применение театрализации развивает креативное и интуитивное мышление, способствует большей сосредоточенности, формирует навыки и умения в чтении.

Еще одной формой внеурочной деятельностью, направленной на развитие не только интереса, но и смекалки, находчивости, расширению кругозора, являются конкурсы.

Тот факт, что интерес является пока еще основным источником побуждения младшего школьника к умственному труду, поэтому для повышения эффективности внеурочной деятельности необходимо вызвать у учащихся удивление, которое и вызывает острое, сосредоточенное внимание.

Немаловажную роль в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни играют родители младшего школьника, что подчеркивал в своих исследованиях еще Я.А. Каменский. Рассуждая о роли

семьи в развитии ребенка, ученый писал, что «Если родители научают своих детей есть, пить, ходить, говорить, украшаться одеждой, то тем более они должны позаботиться о передаче детям мудрости" [53]. А в «мудрости», по мнению С.А. Блохиной, важным является, прежде всего, познание действительного мира, а также «умение осторожно и разумно управлять самим собой» [14, с. 124].

Для обеспечения непрерывности процесса формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников целесообразно проводить работу с родителями по обучению их различным видам деятельности и приемам, направленных на формирования основ культуры здорового образа жизни. Такая обучающая работа с родителями может осуществляться и через индивидуальные консультации с педагогом и психологом, так и посредством использования нестандартных форм проведения родительских собраний: семинар, беседа, деловая игра, конференции по обмену опытом воспитания детей, диспуты, вечера вопросов и ответов и т.д. Кроме того целесообразно вовлечение родителей в совместную деятельность с ребенком: участие в конкурсах, спортивных праздниках, соревнованиях и т.д.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, следует подчеркнуть, что внеурочная деятельность в целом, и организация спортивно-оздоровительных мероприятий с включением конкурсов, музыкальных разминок, игр, веселых эстафет играют важную роль в формировании основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, кроме того, не следует пренебрегать и работе с родителями как основному источнику гармоничного развития личности ребенка.

## Выводы по 1 главе

Таким образом, теоретический анализ различных аспектов здоровья и культуры здорового образа жизни у младших школьников и путей его формирования позволил сделать следующие выводы:

- 1) понятие «здоровье» рассматривается как состояние физического, умственного и психического благополучия;
- 2) основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, под здоровым образом понимаем образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний);
- 3) младший школьный возраст связан со множеством психологических изменений. Прежде всего, это изменение социального статуса, которое приводит к появлению новой контролируемой деятельности - учебной, которая и определяет, по мнению психологов, практически всю систему отношений ребенка с обществом и формирует личность ребенка;
- 4) рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности младших школьников, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек;
- 5) в соответствии с ФГОС НОО под внеурочной деятельностью понимается деятельность детей, проявляемая вне уроков в зависимости от их потребностей и интересов, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая важную роль в развитии обучающихся и формировании ученического коллектива. Кроме того, следует отметить, что внеурочная деятельность обладает значительными ресурсами для

развития всех сторон личности школьника, в том числе познавательной сферы и произвольного внимания.

- б) внеурочная деятельность в целом, и организация спортивно-оздоровительных мероприятий с включением конкурсов, музыкальных разминок, игр, веселых эстафет играют важную роль в формировании основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, кроме того, не следует пренебрегать и работе с родителями как основному источнику гармоничного развития личности ребенка.

## **ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1 Диагностика уровня знаний о культуре здорового образа жизни у младших школьников**

Для изучения уровня формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников мы провели на базе МАОУ «СОШ № 130 г. Челябинска» исследование, в котором приняло участие 20 детей в возрасте 9-10 лет.

Поскольку на формирование и развитие навыков здорового образа жизни у младших школьников особое влияние оказывают не только педагоги, но и родители, диагностику уровня знаний младших школьников о своем здоровье проводилась с помощью следующих методик:

1. Анкета для учащихся Ю.В. Науменко «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни».
2. Тест Л.В. Кошелевой «Мое здоровье».
3. Анкета для учащихся М.В.Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».
4. Анкета для учащихся «Расти здоровым» В.С. Кукушкин.
5. Опрос родителей посредством опросника И.П. Чупаха.

1. С целью определения общего уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни была применена анкета Ю.В. Науменко «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Приложение 1) [29].

После проведения анкетирования анализ результатов был проведен по следующим параметрам: представление о здоровом образе жизни, понятие о режиме дня и его организации, роль спорта в жизни ребенка, знание правил гигиены. Эти параметры были выделены на основе анализа психолого-педагогической литературы. Анализ анкет позволил сделать вывод о том, что

дети младшего школьного возраста имеют не совсем полное представление о здоровом образе жизни. Результаты анкетирования представлены в таблице 1, а в процентном соотношении в соответствии с указанными параметрами - в таблице 2.

Таблица 1

*Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни*

№	Вопросы	№	Вариант возможного ответа	Выбор варианта ответа
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	10
		2	Нужно закаляться	18
		3	Есть фрукты, овощи	-
		4	Нужно не болеть	-
		5	Быть здоровым	2
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	11
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	3
		3	Удовлетворительное	6
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	14
		2	Постоянно болею	2
		3	Простуда	4
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	9
		2	Пропуски каждый месяц	4
		3	Пропуски каждую неделю	-
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	10
		2	Да	7
		3	Иногда	3
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	15
		2	Лишь бы не ругали	3
		3	Без желания	2
7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	11
		2	Всегда	2
		3	Иногда	5
		4	Не очень устаю	2



Таблица 2

*Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни в процентном соотношении в соответствии с параметрами ЗОЖ*

Уровень знаний	Представление о ЗОЖ (%)	Понятие о режиме дня и его организации (%)	Роль спорта в жизни ребенка (%)	Знание правил гигиены (%)
Низкий	41	19	12	9
Средний	42	45	38	18
Высокий	17	36	50	73

У 41% учащихся наблюдается низкий уровень по показателю «представление о ЗОЖ», это означает, что дети не знают, что входит в понятие ЗОЖ. Средний уровень знаний по показателю «представление о ЗОЖ» мы выявили у 42% учащихся, что сигнализирует о том, что дети знакомы с понятием ЗОЖ, но не в полной мере. Только у 17% учеников наблюдается высокий уровень знаний по показателю «представление о ЗОЖ», что свидетельствует о полноценных знаниях школьников о том, что такое здоровый образ жизни.

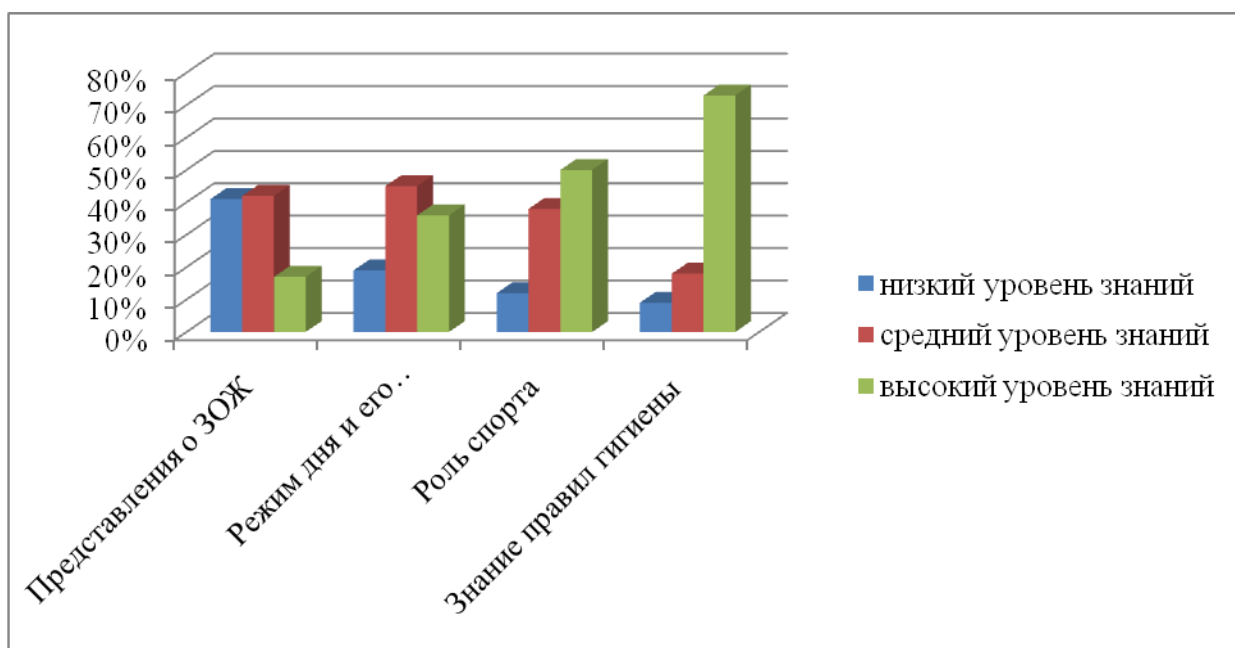
Говоря «о режиме дня и его организации», 19% опрошиваемых показали низкий уровень знаний, что говорит о том, что они не в состоянии составить режим дня и успешно его соблюдать. 45% учащихся показали средний уровень знаний, это говорит о том, что они знают основы составления режима дня и его осуществления. У 36% учащихся был выявлен высокий уровень знаний по данному показателю, свидетельствует у них о наличии устойчивых знаний о том, как составить свой режим дня, и они в состоянии самостоятельно его соблюдать.

Анализируя результаты по «роли спорта в жизни ребенка» можно сделать вывод, что 12% всех опрошенных детей на самом деле не занимаются и не любят заниматься спортом. 38% опрошиваемых имеют

средний уровень, что свидетельствует об их частичной привязанности к спорту, т.е они занимаются спортом, но не систематически. А у 50% учащихся с высоким уровнем знаний присутствует систематическая физическая нагрузка.

Анализ результатов по «знанию правил гигиены» показал, что 9% опрошиваемых с низким уровнем не знают или не считают необходимостью соблюдать правила гигиены. 18% школьников обладают средним уровнем знаний по анализируемому параметру, а значит, что они знают не все правила гигиены и не всегда их соблюдают. Все 73% учащихся обладают высоким уровнем знаний, что свидетельствует о том, что большее количество детей приучены систематично соблюдать правила личной гигиены.

Для большей наглядности результаты анкетирования были представлены на рисунке (рис.1):



*Рисунок 1. Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о культуре здорового образа жизни*

Итак, анализ результатов анкетирования на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни показал, что большого количества младших

школьников не сформировано четкое представление о здоровом образе жизни, при этом у них наблюдается средний уровень знаний о режиме дня, его организации и о роле спорта в жизни и достаточно высокий уровень знаний правил гигиены.

2. Для изучения физического и психического состояния здоровья младших школьников использовался теста Л.В. Кошелевой «Мое здоровье» (Приложение 2) [21]. Результаты тестирования учащихся представлены в таблице 3:

Таблица 3

*Результаты тестирования учащихся на предмет их физического и психического здоровья*

№	Вопрос	Да	Нет
1	Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым	12	8
2	Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу	15	5
3	Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство	14	6
4	Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе	11	9
5	Я часто мерзну	2	18
6	Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь	17	3
7	При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах	0	20
8	Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.	2	17
9	У меня часто бывают головные боли	6	14
10	Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п	12	8
11	Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице	9	11
12	При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.	13	7
13	При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон	8	12
14	Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».	3	17
15	Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита	5	15

Полученные результаты позволяют судить о том, что состояние физического и психического здоровья у большей части учащихся находится в норме, что подтверждается следующими данными: 75% школьников могут с легкостью сосредоточиться на выполнении конкретного задания. 60 % учеников во время неподвижного сидения на одном месте не жалуются на одолевающий их сон, что несомненно положительно сказывается на концентрации внимания и восприятию поступающей информации, ее усвоении, а также успеваемости учеников в целом. Отсутствуют головокружение и потемнение в глазах при резких наклонах у 100 % испытуемых, частые головные боли — у 30%. Не мучает тошнота или отсутствие аппетита при возникновении определенных событий 75% школьников. Однако 60 % учащихся испытывают трудности при пробуждении по утрам, что свидетельствует о неправильно организованном или отсутствии режима дня или невыполнением санитарно-гигиенических норм (проветривание помещения перед сном). 55 % отказываются от полноценного завтрака, ограничиваясь лишь чашкой чая, кофе и другими напитками, что свидетельствует о несоблюдении режима правильного питания, а это является одним из важных компонентов здорового образа жизни.

3. Определение уровня сформированности знаний о компонентах здорового образа жизни осуществлялось с помощью анкеты М.В.Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Приложение 3) [12]. Результаты анкетирования учащихся приведены в таблице 4:

*Оценка отношения младших школьников к ценности здоровья и  
здорового образа жизни*

№	Имя Ф.	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень представлений о ценности ЗОЖ
1.	Роман А.	64	средний
2.	Сергей А.	70	высокий
3.	Степан Б.	66	высокий
4.	Сергей Б.	47	средний
5.	Артем Б.	54	средний
6.	Олеся В.	32	низкий
7.	Богдан В.	48	средний
8.	София Ж.	67	высокий
9.	Вика З.	61	средний
10.	Саша К.	62	средний
11.	Денис К.	48	средний
12.	Глеб К.	44	низкий
13.	Егор М.	69	высокий
14.	Мария М.	42	низкий
15.	Ксения Н.	61	средний
16.	Дарья О.	63	средний
17.	Катя П.	36	низкий
18.	Эдуард С.	67	высокий
19.	Арсений С.	49	средний
20.	Глеб Т.	49	средний

На основании полученных результатов нами выделены три уровня 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 осознаёт ценность здоровья, имеет 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 - Здоровье определяет как противоположное состояние болезни. Ребенок не может объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

Результаты анкетирования в процентном соотношении занесены в таблицу 5.

Таблица 5

*Результаты диагностики представлений о ценности здорового образа жизни у младших школьников*

Уровень знаний о ЗОЖ	кол-во человек	%
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.

4. С целью выявления приобщения к здоровому образу жизни проведено анкетирование для учащихся «Расти здоровым» автора В.С. Кукушкина (Приложение 4) [23, С.302]. Результаты анкетирования школьников приведены в таблице 6:

Таблица 6

*Результаты анкетирования школьников с целью выявления  
приобщения к ЗОЖ*

№	Вопросы анкеты	Вариант возможного ответа	Ответ	
			Кол-во уч.	%
1	2	3	4	5
1	На свежем воздухе я...	Занимаюсь спортом, гуляю.	18	90
		Играю, бегаю.	-	0
		Катаюсь на велосипеде, играю.	2	10
2	В школе я...	Учусь.	9	45
		Учусь, занимаюсь спортом.	9	45
		Пишу, читаю, играю, бегаю.	2	10
3	Аппетит у меня...	Хороший.	7	35
		Удовлетворительный	11	55
		Плохой.	2	10
4	Иногда я чувствую себя...	Уставшим.	13	65
		Плохо.	3	15
		Больным.	4	20
5	Утром я просыпаюсь...	С хорошим настроением.	-	0
		В 7 часов.	16	80
		В 9 часов.	-	0
6	Телевизор я смотрю...	Редко.	5	25
		Часто.	12	60
		Вечером.	3	15
7	В баню я...	Не хожу.	8	40
		Хожу часто.	3	15
		Хожу иногда.	9	45
8	Обливаться холодной водой я...	Люблю.	-	0
		Не боюсь.	-	0
		Боюсь.	20	100
9	Простуда меня...	Боится.	11	55
		Иногда посещает.	6	35
		Часто посещает.	3	15

1	2	3	4	5
10	Свои руки я...	Часто мою.	3	15
		Содержу в чистоте.	17	85
11	Зубы я...	Чищу 2 раза в день	2	10
		Лечу вовремя, берегу.	5	25
12	Заниматься спортом я...	Люблю.	10	50
		Не люблю (очень устаю).	10	50

Таким образом, анализ анкетирования показал, что 90% школьников активно ведут себя во время прогулки, 50% любят заниматься спортом и 85% содержат руки в чистоте, что свидетельствует о том, что меньше половины учащихся обладают необходимыми для их возраста знаниями о ЗОЖ. В то время, как 50% детей не любят или очень сильно устают от занятий спортом, 100% участников анкетирования боятся, а, скорее всего, не знают о пользе и правильной методике проведения обливания, только 40% учащихся приобщены к бане. Тот факт, что 65% учащихся очень сильно и часто устают, в то время, как хороший аппетит присутствует лишь у 35% респондентов, а с хорошим настроением не просыпается никто свидетельствует о неправильном режиме дня или его отсутствии.

5. С целью выявления роли родителей в формировании здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни осуществлялось посредством анкеты И.В. Чупаха (Приложение 5) [38, С. 28]. Результаты анкетирования родителей представлены в таблице 7:

Таблица 7

***Результаты анкетирования родителей с целью выявления их роли в формировании здоровья детей и приобщении их к здоровому стилю жизни***

№	Вопросы	Да %	Нет %	Затрудняюсь ответить %
1	2	3	4	5





1	2	3	4	5
1.	Поддерживаете ли Вы интерес ребёнка в семье к здоровому образу жизни?	90	-	10
2.	Делает ли Ваш ребёнок зарядку?	20	70	10
3.	Участвуете ли Вы вместе со своими детьми в школьных мероприятиях (День здоровья, Веселые старты) ?	35	65	-
4.	Читаете ли Вы своим детям книги о валеологической грамотности?	10	90	-
5.	Занимается ли Ваш ребёнок закаливанием, спортом, посещает ли спортивные кружки, секции?	95	5	-

Таким образом, полученные результаты указывают на стремление родителей приобщения детей к здоровому образу жизни посредством сторонних организаций: 95% родителей организовали своих детей в разнообразные секции и кружки, хотя 90% родителей стараются поддерживать интерес к ЗОЖ в семье. Однако, специальную литературу о валеологической грамотности читают только 10% родителей, а совместному проведению времени на спортивных состязаниях в школе уделяют внимание только 35 % респондентов.

Итак, проведенное исследование по выявлению уровня сформированности навыков здорового образа жизни выявило следующее проблемы:

- 1) отсутствие у учащихся представлений как о ЗОЖ, так и о его ценности;
- 2) недостаточность знаний о режиме дня, и отсутствие контроля за его соблюдением;
- 3) недостаточный уровень знаний о закалывающих процедурах и их пользе;
- 4) неактивное участие родителей в процессе формирования и развития навыков здорового образа жизни детей.

## **2.2 Реализация программы внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников**

Результаты констатирующего этапа экспериментального исследования показали необходимость проведения работы по реализации программы внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников:

- программа деятельности педагога, включающую комплекс мероприятий здоровьесберегающей направленности,
- комплекс мероприятий для родителей по вопросам формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Цель формирующего этапа экспериментального исследования заключается в реализации программы внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Задача формирующего этапа:

1. реализовать программу деятельности педагога, включающую комплекс мероприятий здоровьесберегающей направленности;
2. осуществить работу с родителями по вопросам формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Прежде всего, нами была разработана программа деятельности педагога, включающей комплекс мероприятий здоровьесберегающей направленности.

Цель программы: повысить уровень основ здорового образа жизни у младших школьников.

Задачи программы: провести мероприятия, посвящённые ЗОЖ; сформулировать результаты уровня основ здорового образа жизни у младших школьников; сделать вывод о целесообразности использования программы деятельности педагога, направленной на повышение уровня основ здорового образа жизни у младших школьников.

## Программа деятельности педагога

№	Направление деятельности	Содержание
1.	2.	3.
1.	Праздники	1. День здоровья 2. Веселые старты 3. Джунгли зовут 4. Праздник Мойдодыра 5. Встреча с чемпионами
2.	Спортивные соревнования	1. Олимпийские резервы 2. Ребята вперед! 3. Юные спасатели 4. Спортивная схватка 5. Военная игра «Зарница»
3.	Коллективные творческие дела	1. Веселая спартакиада 2. Спорт-бой 3. Эстафета дружбы 4. Рыцарский турнир 5. Лагерь Робинзонов
4.	Деловая игра	1. Рациональное питание 2. Суд над «Компьютерными играми»
5.	Подвижные игры	1. Народные игрища во время Масленицы 2. Мы - туристы
6.	Классный час в форме дебатов	1. «Скажи «Нет!» вредным привычкам» 2. Спорт-клуб «Что? Где? Когда?»

1.	2.	3.
7.	Спортивные игры	1. «Перестрелка»! 2. «Пионербол»
8.	Динамические паузы	1. Веселая зарядка с элементами - логоритмики - ритмотерапии - вокалотерапии 2. Снятие агрессии - ритмотерапия - логоритмика
9.	Акция	«Здоровье - твое богатство» - конкурс тематических стенгазет - подготовка буклетов здоровьесберегающего содержания - беседы с лучшими врачами - организация медосмотра - флешмоб «Мы - поколение 21 века»

Поскольку работа по формированию основ культуры здорового образа жизни должна быть всесторонней, то, согласно с выдвинутой в начале исследования гипотезой, необходимо привлечение родителей к указанному процессу. С этой целью было подготовлено и проведено два родительских собрания в форме семинара, деловой игры.

На первом родительском собрании родители были ознакомлены с результатами констатирующего этапа эксперимента, после чего проведен обучающий семинар об особенностях детей младшего школьного возраста и

о роли знаний о культуре здорового образа жизни. На втором родительском собрании была организована и проведена деловая игра «Здоровье детей в наших руках», в процессе которой родители обменялись знаниями о культуре здорового образа жизни и опытом по формированию основ культуры здорового образа жизни в рамках семейного воспитания. Кроме того, родителей познакомили с приемами логоритмики и вокалотерапии, а также раскрыли особенности арттерапии и ее роли в формировании основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

Таким образом, в рамках формирующего эксперимента была разработана и реализована программа для учителя, включающая в себя комплекс мероприятий здоровьесберегающей направленности, а также родительские собрания в форме обучающего семинара и деловой игры, способствующий повышению грамотности родителей в области здоровьесбережения.

### **2.3 Анализ результатов исследования**

Выявление динамики уровня индивидуального внимания учащихся экспериментальной и контрольной групп после формирующего этапа эксперимента осуществлялось по тем же методикам, что и на констатирующем этапе экспериментального исследования. Результаты исследования представлены соответственно в таблицах 8-14:

*Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни на контрольном этапе экспериментального исследования*

№	Вопросы	№	Вариант возможного ответа	Выбор варианта ответа
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	18
		2	Нужно закаляться	10
		3	Есть фрукты, овощи	2
		4	Нужно не болеть	-
		5	Быть здоровым	-
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	16
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	3
		3	Удовлетворительное	1
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	14
		2	Постоянно болею	2
		3	Простуда	4
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	11
		2	Пропуски каждый месяц	2
		3	Пропуски каждую неделю	-
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	5
		2	Да	10
		3	Иногда	5
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	18
		2	Лишь бы не ругали	2
		3	Без желания	-
7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	8
		2	Всегда	2
		3	Иногда	8
		4	Не очень устаю	2

Таблица 9

*Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни в процентном соотношении в соответствии с параметрами ЗОЖ на контрольном этапе экспериментального исследования*

Показатель Уровень знаний	Представление о ЗОЖ (%)	Понятие о режиме дня и его организации (%)	Роль спорта в жизни ребенка (%)	Знание правил гигиены (%)
Низкий	11	9	2	0
Средний	42	45	42	22
Высокий	47	49	56	78

Только у 11% учащихся наблюдается низкий уровень по показателю «представление о ЗОЖ», средний уровень знаний по показателю «представление о ЗОЖ» мы выявили у 42% учащихся, и 47% учеников наблюдается высокий уровень знаний по показателю «представление о ЗОЖ», это означает, что дети практически в полной мере имеют представление о том, что входит в понятие ЗОЖ.

Говоря "о режиме дня и его организации", только у 9% опрошиваемых сохраняется низкий уровень знаний, что говорит о том, что они не в состоянии составить режим дня и успешно его соблюдать. 45% учащихся показали средний уровень знаний, это говорит о том, что они знают основы составления режима дня и его осуществления. У 49% учащихся был выявлен высокий уровень знаний по данному показателю, свидетельствует у них о наличии устойчивых знаний о том, как составить свой режим дня, и они в состоянии самостоятельно его соблюдать.

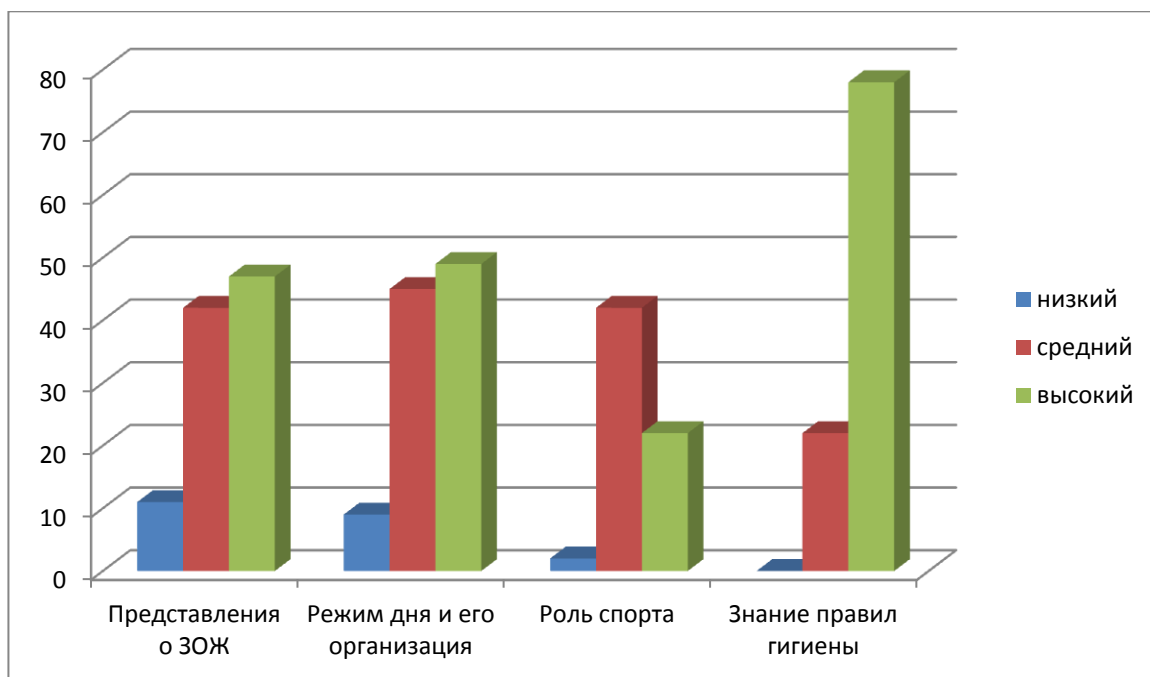
Анализируя результаты по «роли спорта в жизни ребенка» можно сделать вывод, что не осталось детей (всего 2% детей), которые бы не занимались спортом и не любят его. 42% опрошиваемых имеют средний уровень, что свидетельствует об их частичной привязанности к спорту, т.е



они занимаются спортом, но не систематически. А у 50% учащихся с высоким уровнем знаний присутствует систематическая физическая нагрузка.

Анализ результатов по «знанию правил гигиены» показал, что все дети знают, что такое правила личной гигиены и зачем они нужны. 22% школьников обладают средним уровнем знаний по анализируемому параметру, а значит, что они знают практически все правила гигиены, но не всегда их соблюдают. Все 78% учащихся обладают высоким уровнем знаний, что свидетельствует о том, что большее количество детей приучены систематично соблюдать правила личной гигиены.

Для большей наглядности результаты анкетирования были представлены в диаграмме 2 на рисунке 2:



*Рисунок 2. Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о культуре здорового образа жизни*

Итак, анализ результатов анкетирования на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни показал, что большее количество младших школьников имеют четкое сформированное представление о здоровом образе жизни, при этом у них наблюдается средний уровень знаний о роли спорта, о

режиме дня и его организации и достаточно высокий уровень знаний правил гигиены.

Таблица 10

*Результаты тестирования учащихся на предмет их физического и психического здоровья на контрольном этапе экспериментального исследования*

№	Вопрос	Да	Нет
	Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым	6	14
	Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу	5	15
	Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство	6	14
	Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе	0	20
	Я часто мерзну	0	20
	Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь	6	14
	При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах	0	20
	Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.	2	17
	У меня часто бывают головные боли	3	17
	Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п	2	12
	Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице	0	20
	При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.	4	16
	При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон	3	17
	Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».	3	17
	Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита	5	15

Полученные результаты позволяют судить о том, что состояние физического и психического здоровья у большей части учащихся находится в

норме, что подтверждается следующими данными: 90% школьников могут с легкостью сосредоточиться на выполнении конкретного задания. 85 % учеников во время неподвижного сидения на одном месте не жалуются на одолевающий их сон, что несомненно положительно сказывается на концентрации внимания и восприятию поступающей информации, ее усвоении, а также успеваемости учеников в целом. Отсутствуют головокружение и потемнение в глазах при резких наклонах у 100 % испытуемых, частые головные боли — у 15%. Не мучает тошнота или отсутствие аппетита при возникновении определенных событий 75% школьников. Однако 30 % учащихся испытывают трудности при пробуждении по утрам, что свидетельствует о неправильно организованном или отсутствии режима дня или невыполнением санитарно-гигиенических норм (проветривание помещения перед сном). 100 % предпочитают позавтракать полноценно, а не просто выпить чашку чая или кофе, что свидетельствует о несоблюдении режима правильного питания, а это является одним из важных компонентов здорового образа жизни.

Определение уровня сформированности знаний о компонентах

Таблица 11

*Оценка отношения младших школьников к ценности здоровья и здорового образа жизни*

№	Имя Ф.	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень представлений о ценности ЗОЖ
1	2	3	4
1.	Роман А.	77	высокий
2.	Сергей А.	70	высокий

## Продолжение таблицы 11

1	2	3	4
3.	Степан Б.	66	Высокий
4.	Сергей Б.	65	высокий
5.	Артем Б.	60	средний
6.	Олеся В.	56	средний
7.	Богдан В.	54	средний
8.	София Ж.	70	высокий
9.	Вика З.	74	высокий
10.	Саша К.	73	высокий
11.	Денис К.	65	высокий
12.	Глеб К.	56	средний
13.	Егор М.	71	высокий
14.	Мария М.	54	средний
15.	Ксения Н.	66	высокий
16.	Дарья О.	63	средний
17.	Катя П.	54	средний
18.	Эдуард С.	77	высокий
19.	Арсений С.	52	средний
20.	Глеб Т.	56	средний

Результаты анкетирования в процентном соотношении занесены в таблицу 12.

Таблица 12

*Результаты диагностики представлений о ценности здорового образа жизни у младших школьников на контрольном этапе экспериментального исследования*

Уровень знаний о ЗОЖ	Количество	
	человек	%
Высокий	11	55
Средний	9	45
Низкий	0	0

Таким образом, анкетирование показало, что у 55% детей сформирован высокий и 45% средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 0% школьников.

Таблица 13

*Результаты анкетирования школьников с целью выявления приобщения к ЗОЖ на контрольном этапе экспериментального исследования*

№	Вопросы анкеты	Вариант возможного ответа	Ответ	
			Кол-во уч.	%
1	2	3	4	5
1	На свежем воздухе я...	Занимаюсь спортом, гуляю.	18	90
		Играю, бегаю.	-	0
		Катаюсь на велосипеде, играю.	2	10
2	В школе я...	Учусь.	9	45
		Учусь, занимаюсь спортом.	9	45
		Пишу, читаю, играю, бегаю.	2	10
3	Аппетит у меня...	Хороший.	11	55
		Удовлетворительный	9	45
		Плохой.	0	0
4	Иногда я чувствую себя...	Уставшим.	13	65

1	2	3	4	5
		Плохо.	3	15
		Большим.	4	20
5	Утром я просыпаюсь...	С хорошим настроением.	9	45
		В 7 часов.	11	55
		В 9 часов.	-	0
6	Телевизор я смотрю...	Редко.	16	80
		Часто.	2	10
		Вечером.	2	10
7	В баню я...	Не хожу.	8	40
		Хожу часто.	3	15
		Хожу иногда.	9	45
8	Обливаться холодной водой я...	Люблю.	-	0
		Не боюсь.	5	25
		Боюсь.	15	75
9	Простуда меня...	Боится.	14	70
		Иногда посещает.	6	30
		Часто посещает.	0	
10	Свои руки я...	Часто мою.	17	85
		Содержу в чистоте.	3	15
11	Зубы я...	Чищу 2 раза в день	17	85
		Лечу вовремя, берегу.	18	90
12	Заниматься спортом я...	Люблю.	18	90
		Не люблю (очень устаю).	2	10

Таким образом, анализ анкетирования показал, что 100% школьников активно ведут себя во время прогулки, 90% любят заниматься спортом и 85% содержат руки в чистоте, что свидетельствует о том, что меньше половины учащихся обладают необходимыми для их возраста знаниями о ЗОЖ. В то время, как 50% детей не любят или очень сильно устают от занятий спортом, 75% участников анкетирования боятся, а, скорее всего, не знают о пользе и правильной методике проведения обливания, только 40% учащихся приобщены к бане. Тот факт, что 65% учащихся очень сильно и часто

устают, в то время, как хороший аппетит присутствует лишь у 55% респондентов, а с хорошим настроением просыпается 45% учащихся, что свидетельствует о том, что родители и дети стремятся придерживаться правильного режима дня.

Таблица 14

*Результаты анкетирования родителей с целью выявления их роли в формировании здоровья детей и приобщении их к здоровому стилю жизни на контрольном этапе экспериментального исследования*

№	Вопросы	Да %	Нет %	Затрудняюсь ответить %
1.	Поддерживаете ли Вы интерес ребёнка в семье к здоровому образу жизни?	100	-	-
2.	Делает ли Ваш ребёнок зарядку?	60	40	-
3.	Участвуете ли Вы вместе со своими детьми в школьных мероприятиях (День здоровья, Веселые старты) ?	85	15	-
4.	Читаете ли Вы своим детям книги о валеологической грамотности?	80	10	-
5.	Занимается ли Ваш ребёнок закаливанием, спортом, посещает ли спортивные кружки, секции?	98	2	-

Таким образом, полученные результаты указывают на стремление родителей приобщения детей к здоровому образу жизни посредством сторонних организаций: 98% родителей организовали своих детей в разнообразные секции и кружки, хотя 100% родителей стараются поддерживать интерес к ЗОЖ в семье. Специальную литературу о валеологической грамотности читают только 80% родителей, а совместному проведению времени на спортивных состязаниях в школе уделяют внимание 85 % респондентов.

Нами были определены следующие критерии сформированности основ культуры здорового образа жизни:

Высокий уровень характеризуется достаточно высокими знаниями о ЗОЖ, ребенок активно занимается спортом и ведет активный образ жизни, родители также активно принимают участие в формировании основ культуры ЗОЖ в рамках семейного воспитания и принимают активное участие в мероприятиях вместе с детьми. Учащиеся имеют четко составленный режим дня и стараются ему следовать.

Средний уровень характеризуется достаточно средними знаниями учащихся о ЗОЖ, ребенок не всегда занимается спортом и ведет активный образ жизни, хоть и понимает его важность. Четкого режима дня у учащихся нет или они не следуют составленному режиму. Родители иногда ведут с учащимися беседы о важности сохранения здоровья, однако не всегда находят время для участия в мероприятиях здоровьесберегающей направленности.

Низкий уровень характеризуется отсутствием знаний о ЗОЖ, отсутствие четкого режима дня или наличие нежелания ему следовать. Родители слишком заняты, что заниматься повышением валеологической грамотности учащихся, а также не находят времени для совместного участия в массово-спортивных мероприятиях.

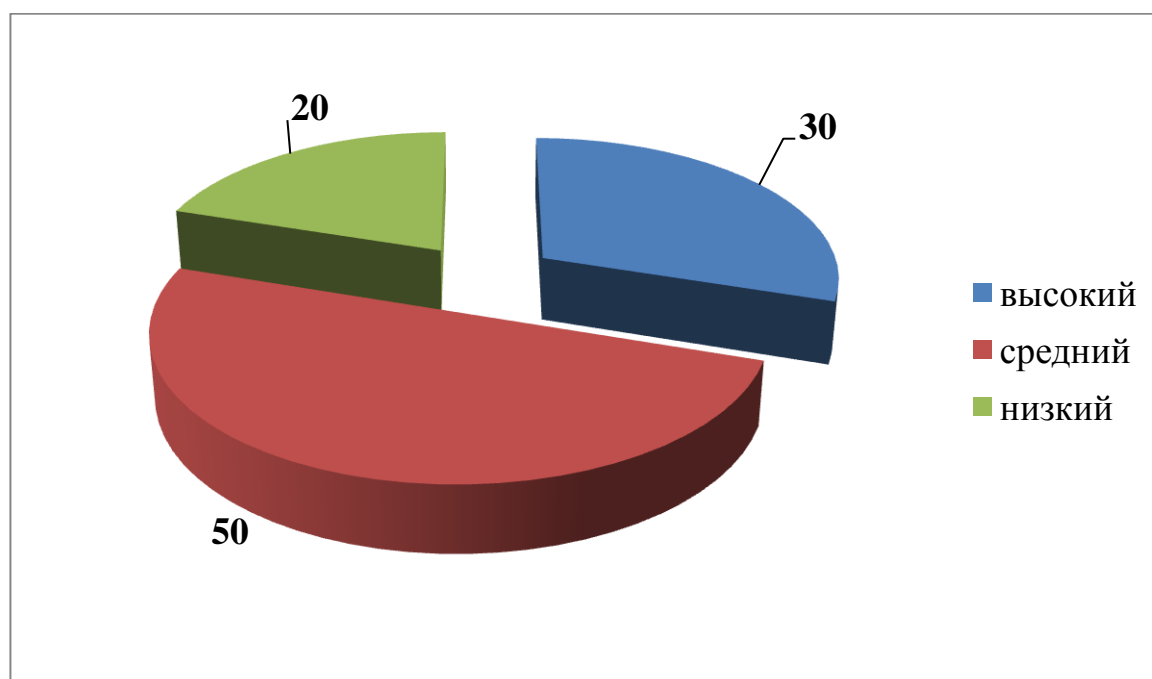
В соответствии с этим все данные экспериментального исследования были занесены в таблицы 15 для констатирующего эксперимента и таблица 16 для контрольного этапа экспериментального исследования:



*Сформированность основ культуры ЗОЖ у младших школьников на констатирующем этапе экспериментального исследования*

Уровень сформированности основ культуры ЗОЖ	Количество учащихся	
	человек	%
высокий	6	30
средний	10	50
низкий	4	20

Для более наглядного представления данной таблицы 15 занесены в диаграмму на рисунке 3:



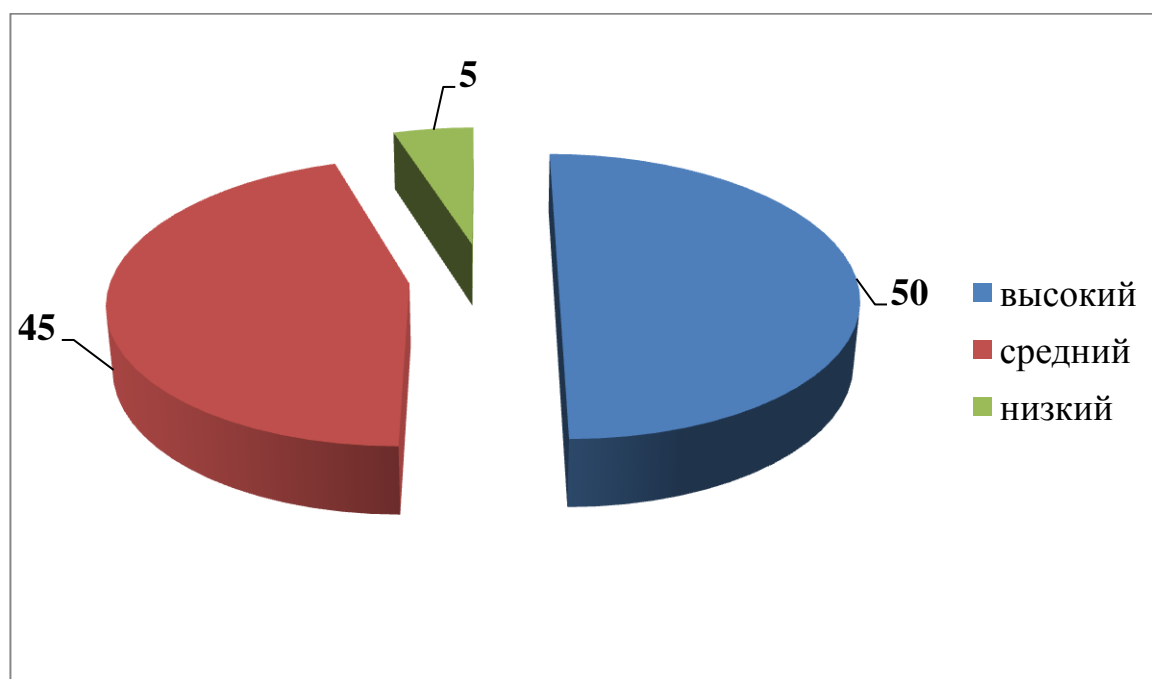
*Рисунок 3. Результаты уровня сформированности основ культуры ЗОЖ на констатирующем этапе экспериментального исследования*

Таким образом, данные таблицы 15 и диаграммы рисунка 3 показывают достаточно средний уровень сформированности основ культуры ЗОЖ на констатирующем этапе экспериментального исследования.

*Сформированность основ культуры ЗОЖ у младших школьников на контрольном этапе экспериментального исследования*

Уровень сформированности основ культуры ЗОЖ	Количество учащихся	
	человек	%
высокий	10	50
средний	9	45
низкий	1	5

Для более наглядного представления данной таблицы 16 занесены в диаграмму на рисунке 4:



*Рисунок 4. Результаты уровня сформированности основ культуры ЗОЖ на контрольном этапе экспериментального исследования*

Таким образом, данные таблицы 16 и диаграммы рисунка 4 показывают достаточно примерно одинаковый уровень сформированности основ

культуры ЗОЖ на контрольном этапе экспериментального исследования по среднему и высшему показателям.

С помощью критерия Фишера проверим, отличаются ли статистически значимо друг от друга результаты констатирующего и контрольного экспериментального исследования по доле детей с низким уровнем социального статуса.

В соответствии с таблицей результатов констатирующего и контрольного эксперимента (Таблицы 15, 16), мы можем определить, что:

$$\varphi_1(20\%) = 0,63; \varphi_2(0\%) = 0$$

$$\varphi_{\text{эмп}} = (\varphi - \varphi) \sqrt{\frac{n*n}{n+n}} = 2,09$$

Сравним полученное эмпирическое значение с критическим, которое всегда одно и то же:

$$\varphi_{\text{кр}} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$\varphi_{\text{эмп}} > \varphi_{\text{кр}}$ , что свидетельствует о подтверждении гипотезы Н1.

Таким образом, после формирующего эксперимента результаты значительно отличаются по доле детей с низким уровнем статуса.

Из этого следует, что гипотеза, содержанием которой является положение о том, что формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности будет успешным, если в учебно-воспитательный процесс внедрить программу деятельности педагога, включающую комплекс мероприятий здоровьесберегающей направленности, а также комплекс мероприятий для родителей, подтвердилась. Цель исследования достигнута.

## Выводы по 2 главе

Во второй главе было организовано и проведено экспериментальное исследование по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности, анализ результатов которого позволяет констатировать:

1. Критериями сформированности основ культуры ЗОЖ являются:

- общий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- умение соблюдать правильный режим дня;
- занятия спортом;
- гигиена;
- физическое здоровье ребенка;
- роль родителей в формировании основ знаний о ЗОЖ.

2. Методиками для диагностики развития произвольного внимания являются:

- Анкета для учащихся Ю.В. Науменко «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни».
- Тест Л.В. Кошелевой «Мое здоровье».
- Анкета для учащихся М.В.Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».
- Анкета для учащихся «Расти здоровым» В.С. Кукушкин.
- Опрос родителей посредством опросника И.П. Чупаха.

3. Данные констатирующего этапа эксперимента показывают, что высоким уровнем сформированности основ культуры ЗОЖ обладают 30% учащихся, средним уровнем обладают 50% респондентов экспериментальной группы, низкий уровень продемонстрировали 20% учащихся. Что свидетельствует о недостаточности средних знаний учащихся о ЗОЖ, ребенок не всегда занимается спортом и ведет активный образ жизни, хоть и понимает его важность. Четкого режима дня у учащихся нет или они не следуют составленному режиму. Родители иногда ведут с учащимися беседы о важности сохранения

здоровья, однако не всегда находят время для участия в мероприятиях здоровьесберегающей направленности.

4. Результаты исследования уровне сформированности основ культуры ЗОЖ на контрольном этапе проведения экспериментального исследования показывают, что количество представителей с высоким уровнем произвольного внимания в экспериментальной группе увеличилось до 50%; показатели среднего уровня сформированности основ культуры ЗОЖ уменьшились до 4%

6. Согласно оценки статистических данных с помощью критерия Фишера было определено, что после формирующего эксперимента результаты констатирующего и контрольного этапа экспериментального исследования. Результаты статистически значимо отличаются по доле детей с низким уровнем статуса, доля таких детей в экспериментальной группе значительно ниже, чем в контрольной.

7. Таким образом, если обеспечить формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности путем внедрения программы деятельности педагога, включающую комплекс мероприятий здоровьесберегающей направленности, а также комплекс мероприятий для родителей; то можно успешно сформировать основы культуры здорового образа жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данного исследования были проанализированы различные аспекты здоровья и культуры здорового образа жизни у младших школьников и пути его формирования. В ходе исследования было установлено, что понятие «здоровье» рассматривается как состояние физического, умственного и психического благополучия, а под здоровым образом понимаем образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Изучение психолого-педагогических особенностей младшего школьного возраста позволило установить, что этот возраст связан со множеством психологических изменений. Прежде всего, это изменение социального статуса, которое приводит к появлению новой контролируемой деятельности - учебной, которая и определяет, по мнению психологов, практически всю систему отношений ребенка с обществом и формирует личность ребенка.

Кроме того, было установлено, что основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности младших школьников, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек.

В соответствии с ФГОС НОО под внеурочной деятельностью понимается деятельность детей, проявляемая вне уроков в зависимости от их потребностей и интересов, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая важную роль в развитии обучающихся и формировании ученического коллектива. Кроме того, следует отметить, что внеурочная деятельность обладает значительными

ресурсами для развития всех сторон личности школьника, в том числе познавательной сферы и произвольного внимания.

В начале исследования мы предположили, что программа внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников должна включать такие мероприятия, как серия внеурочных мероприятий спортивно-оздоровительного характера, включающий музыкальные разминки на основе имитационных движениях, музыкально-ритмические игры, забавы, шутки, веселые эстафеты, игры-аттракционы; а также привлечение к сотрудничеству родителей, для чего провести с ними семинар и деловую игру по вопросам формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Во второй главе было организовано и проведено экспериментальное исследование по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности. В ходе исследования были выделены такие критерии основ культуры здорового образа жизни, как общий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни; умение соблюдать правильный режим дня; занятия спортом; гигиена; физическое здоровье ребенка; роль родителей в формировании основ знаний о ЗОЖ.

Согласно оценки статистических данных с помощью критерия Фишера было определено, что после формирующего эксперимента результаты констатирующего и контрольного этапа экспериментального исследования статистически значимо отличаются по доле детей с низким уровнем статуса, доля таких детей по окончании формирующего эксперимента значительно ниже, чем до его проведения, что позволило подтвердить гипотезу исследования о том, что если обеспечить формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности путем внедрения программы деятельности педагога, включающую комплекс мероприятий здоровьесберегающей направленности, а также комплекс мероприятий для родителей; то можно успешно развивать произвольное внимание.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно констатировать, что цель исследования, заключающаяся в теоретическом обосновании, разработке и экспериментальной проверке программы внеурочной деятельности, направленную на формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, достигнута; все поставленные задачи решены.

Мы надеемся, что результаты нашего исследования будут интересны и полезны не только педагогам и психологам, работающих с детьми младшего школьного возраста в рамках образовательной организации, но и родителям, стремящимся сохранить здоровье своих детей и научить их быть здоровыми.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян. - М.: Изд-во РУДН, 2008. - 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. - Новосибирск, 2006. - 197 с.
3. Акбашев, Т. Всеобщая валеограмотность: шаг первый// Народное образование. – 2005. - № 5
4. Алимарданова, М. А. Суточный бюджет времени учащихся начальных классов с разным уровнем двигательной активности / М. А. Алимарданова // Гигиена и санитария. – 2010. – № 6. – С. 55–57.
5. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. - М.: АСТ, 2003. - 128 с.
6. Анисимов, Н.В. Гигиеническая оценка условий обучения школьников. – М., 2002. - 234 с.
7. Апатенко, С. Н. Современная образовательная среда и здоровье обучающихся / С. Н. Апатенко // Здоровье нации – основа процветания России : материалы Всерос. форума МГУ. – М., 2006. – С. 300.
8. Базарный, В.Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся/В.Ф. Базарный. - Сергиев-Посад.: Загорская типография, 2005. - 70 с.
9. Баранов, А. А. Методы изучения физического развития детей и подростков / А. А. Баранов, В. Р. Кучма // Физическое развитие детей и подростков. – М. : НИЦЗД РАМН, 2008. – С. 12–38.
10. Баранов, А. А. От школьной гигиены – к гигиене детей и подростков / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева // Здоровье, обучение и воспитание детей: история и современность (1904–1959–2004). – М. : Династия, 2006. – С. 13–20.

11. Безруких, М. М. Характеристика среды жизнедеятельности современных российских школьников / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева [и др.] // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – Т. 5 – № 5. – С. 31–36.
12. Бекмансуров, Х. А. Паспорт здоровья учащихся в общеобразовательной системе мониторинга / Х. А. Бекмансуров. – Елабуга : Принт-Мастер, 2007. – 248 с.
13. Блохина, С. А. Роль семьи в развитии личности // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.).Т. II. — Челябинск: Два комсомольца, 2011. С. 124-127.
14. Варламова, С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
15. Взаимодействие семьи и школы в решении проблемы здоровьесбережения учащихся / Л. М. Медведь, А. В. Ляхович, А. Н. Коломенская [и др.] // Гигиена и санитария. – 2012. – №1. – С. 40–44
16. Возрастно-половые особенности состояния здоровья школьников Кемерово / С. Ф. Зичук, С. А. Максимов, Н. С. Амбурцева [и др.] // Гигиена и санитария. – 2008. – № 4. – С. 66–68.
17. Воспитание. Второй класс: Пособие в двух частях. Ч.1./ М.П.Осипова, С.И.Козлович, М.А.Бесова и др. – Брест, 2001. – 166с.
18. Воспитание. Первый класс: Пособие/ М.П.Осипова, С.И.Козлович, М.А.Бесова и др. – Мн., 2002
19. Воспитание. Третий класс: Пособие/ М.П.Осипова, С.И.Козлович, М.А.Бесова и др. – Брест, 2002. – 399с.
20. Грач, И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2008. - № 5.-С.88-91.
21. Гребнева, М. В. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» /  
[schule1277.ru/pages/docs/zozh/gz/monitoring2010.doc](http://schule1277.ru/pages/docs/zozh/gz/monitoring2010.doc)

22. Грицинская, В. Л. Современные тенденции роста и развития детей Красноярска / В. Л. Грицинская // Гигиена и санитария. – 2009. – № 1. – С. 47–49.
23. Дик, Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. – Феникс, 2009. - 357 с.
24. Евсеева, О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2008. - №3.
25. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга /Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. - СПб.: Акцидент, 2004. - 78 с.
26. Зайцев, Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. - СПб.: Акцидент, 2008. - 159 с.
27. Здоровье воспитанников и обучающихся: психологическое, педагогическое и медицинское сопровождение в системе образования : сб. ст. – М., 2008. – 155 с.
28. Игнатова, Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения /Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. - 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 - 79.
29. Казначеев, В.П. Здоровье нации - феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2001. - 194 с.
30. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2011. – 152 с.
31. Калашникова, О. К. Система обучения как фактор формирования здоровья / О. К. Калашникова, Т. Н. Куринская // Педагогические и медицинские проблемы валеологии : сб. науч. тр. – Новосибирск, 2007. – С. 177–178.

32. Каченовский, М.Б. Введение в валеологическую педагогику. – Мн., 2006. – 68с.
33. Кошелева, Л. В. Тест «Мое здоровье» / <http://www.lyudmila-kosheleva1982.narod.ru/p20aa1.html>
34. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 139 с.
35. Кукушин, В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Пособие для учителя. / Серия «Учение с увлечением»// - Ростов н /Д: изд-во «Феникс»- 2004.-С 384.
36. Курильчик, С.Н. Формирование образовательных результатов младших школьников на уроках окружающего мира // Начальная школа плюс до и после. – 2011. – № 2. – С. 93–107
37. Кучма, В. Р. Проблемы формирования здорового образа жизни у учащихся в образовательных учреждениях / В. Р. Кучма // Гигиена и санитария. – 2004. – № 4. – С. 39–42.
38. Леонова, И. А. Физическое развитие детей в семьях с различным материальным положением / И. А. Леонова, М. М. Хомич // Гигиена и санитария. – 2010. – № 2. – С. 72–74.
39. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень /П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 1988. - 400 с.
40. Лисицын, Ю.П. Санология - наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю.П. Лисицын. - М: 2001. -231 с.
41. Мельничук, В.М. Дневничок-здоровячок / В.М. Мельничук. - Новосибирск, 2000. - 54 с.
42. Минькина, А.А. Прощай, XX век. / А.А. Минькина // Классный руководитель, 2008. - №1. - С. 12.
43. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю.В. Науменко // Педагогика. - 2005. -№ 6. -С 23.

44. Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников / Л.А. Обухова, Л.А. Лемякина - М., 2001. - 146с.
45. Организационно-методическая база оздоровления детей в школе / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, А. Г. Ильин [и др.] // Информационно-аналитический вестник. – 2002. – № 3. – С. 1–3.
46. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса. – М.: Флинта, 2011. – 352 с.
47. Основы безопасности жизнедеятельности и первая медицинской помощи: учеб. пособ. / под ред. Р. И. Айзмана, С. Г. Кривощёкова, И. В. Омельченко. – Новосибирск: Сиб. униф. изд-во, 2004. – 396 с.: ил
48. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1. / М.Ю. Демидова, С.В. Иванов, О.А. Карабанова и др.; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с.
49. Планируемые результаты начального общего образования / Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.; под ред. Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2011. – 120 с.
50. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 1. – М.: Просвещение, 2011. – 400 с.
51. Развитие исследовательских умений младших школьников / под ред. Н.Б. Шумаковой. – М.: Просвещение, 2011. – 155 с.
52. Рапопорт, И. К. Критерии эффективности здоровьесберегающей деятельности школ, содействующих укреплению здоровья / И. К. Рапопорт, Н. А. Скоблина // Материалы 13-й Европейской конференции Международной ассоциации здоровья подростков «Клиники, дружественные к подросткам: медико-социальные и психологические аспекты». – СПб., 2007. – С. 60.

53. Рылова, Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений / Н.Т. Рылова // Автореферат кандидатской дис. Кемерово: КГУ.-2007.-С 21.
54. Соловьева, Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. /Н.И. Соловьева // ЭКО.-2004. - № 17. - С 23-28.
55. Участие родителей в профилактике и коррекции нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у школьников / Н. В. Мирская, А. В. Ляхович, А. Н. Коломенская [и др.] // Гигиена и санитария. – 2012. – № 1. – С. 59–64.
56. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования науки РФ. – М.: Просвещение, - 2010. - 31 с.
57. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие / [Л. В. Баль и др.]; под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Владос, 2003. - 190 с.
58. Хрипкова, А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника / А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесова - М., 2007, - 359 с.
59. Чибураев, В. И. Основы государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года – основной методологический документ госсанэпидслужбы России / В. И. Чибураев, С. В. Семиненко // Аналитический вестник Совета Федерации ФС РФ. – 2008. – № 10. – 145 с.
60. Чуркин, С. Г. Организация процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Чуркин Сергей Геннадьевич. – Ульяновск, 2005. – 194 с.
61. Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя / В.Н. Ягодинский. - М., 2005, - 237 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**Анкета для учащихся на выявление уровня знаний о ЗОЖ  
(автор Науменко Ю.В.)**

<i>№</i>	<i>Вопросы</i>	<i>№</i>	<i>Вариант возможного ответа</i>	<i>Выбор варианта ответа</i>
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	
		2	Нужно закаляться	
		3	Есть фрукты, овощи	
		4	Нужно не болеть	
		5	Быть здоровым	
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	
		3	Удовлетворительное	
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	
		2	Постоянно болею	
		3	Простуда	
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	
		2	Пропуски каждый месяц	
		3	Пропуски каждую неделю	
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	
		2	Да	
		3	Иногда	
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	
		2	Лишь бы не ругали	
		3	Без желания	
7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	
		2	Всегда	
		3	Иногда	
		4	Не очень устаю	

**Тест «Мое здоровье»  
Л.В. Кошелева**

№	Вопрос	Да	Нет
1	Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым		
2	Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу		
3	Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство		
4	Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе		
5	Я часто мерзну		
6	Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь		
7	При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах		
8	Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.		
9	У меня часто бывают головные боли		
0	Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п		
1	Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице		
2	При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.		
3	При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон		
4	Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».		
5	Некоторые события вызвали у меня тошноту или отсутствие аппетита		



**Анкета**

**«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»**

**М.В.Гребневой**

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:

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела

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

завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 18.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

**Оля:** зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

**Вера:** зубы чистят утром и вечером.

**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:

Перед чтением книги перед едой

Перед посещением туалета,

Перед тем как идешь гулять

После посещения туалета

После игры в баскетбол

После того как заправил постель после того как поиграл с кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю

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

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать ранку йодом

Помазать кожу вокруг ранки йодом

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

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

Иметь любимую работу

Быть самостоятельным

Жить в счастливой семье

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

Регулярные занятия спортом

Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Хороший отдых

Знания о том, как заботиться о здоровье

Хорошие природные условия

Возможность лечиться у хорошего врача

Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

Утренняя зарядка, пробежка

Прогулка на свежем воздухе

Завтрак

Сон не менее 8 часов

Обед

Занятия спортом

Ужин

Душ, ванна

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

Уроки, обучающие здоровью  
 Спортивные соревнования  
 Классные часы о том, как заботиться о здоровье  
 Викторины, конкурсы, игры  
 Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье  
 Праздники на тему здоровья

### Анализ анкеты

Таблица 4

#### Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни

Вопрос	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
<b>Знание правил пользования средствами гигиены</b>				
1	Мыло Зубная щетка Мочалка Зубная паста Шампунь Тапочки Полотенце для тела	0 2 2 0 0 2 2		<b>6-8 баллов</b> - достаточная осведомленность; <b>4 балла</b> - недостаточная осведомленность; <b>0-2 балла</b> - незнание правил пользования средствами гигиены
<b>Осведомленность о правилах организации режима питания</b>				
2	Первое расписание Второе расписание	4 0		<b>4 балла</b> - ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; <b>0 баллов</b> - не осведомлен
<b>Осведомленность о правилах гигиены</b>				
3	По вечерам Утром и вечером По утрам	0 4 0		<b>16-18 баллов</b> - высокий уровень осведомленности; <b>12-14 баллов</b> - удовлетворительный уровень; <b>0-10 баллов</b> - недостаточный уровень
4	Перед чтением книги Перед посещением туалета После посещения туалета Когда заправил постель Перед едой Перед	0 2 2 0 2 0 2 2		

	прогулкой После игры в баскетбол После игры с кошкой			
5	Каждый день Два-три раза в неделю Один раз в неделю	4 2 0		
<b>Осведомленность о правилах оказания первой помощи</b>				
6	Положить палец в рот Подставить палец под кран с холодной водой Помазать ранку йодом Помазать вокруг ранки	0 0 4 6		<b>4-6 баллов</b> - ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; <b>0 баллов</b> - не осведомлен
<b>Личностная ценность здоровья</b>				
7	Иметь много денег Много знать и уметь быть здоровым Быть самостоятельным Иметь интересных друзей Быть красивым и привлекательным Иметь любимую работу Жить в счастливой семье	0 1 2 2 0 0 1 2		<b>6-7 баллов</b> - высокая личностная значимость здоровья; <b>4-5 баллов</b> - недостаточная; <b>1-3 балла</b> - низкая
<b>Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья</b>				
8	Регулярные занятия спортом Хороший отдых Знания о здоровье Хорошая экология Хороший врач Средства для питания Выполнение правил ЗОЖ	2 0 2 0 0 0 2		<b>6 баллов</b> - понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; 4 балла - недостаточное понимание; 0-2 балла - отсутствие понимания
<b>Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни</b>				
9	Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Обед Ужин Прогулка на свежем воздухе Сон не менее 8 часов Занятия спортом Душ, ванна	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		<b>14-16 баллов</b> - полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ; <b>9-13 баллов</b> - неполное соответствие; <b>0-8 баллов</b> - несоответствие
<b>Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни</b>				
10	Уроки, обучающие	За каждый		<b>10-12 баллов</b> - высокая

	здоровью Класные часы о здоровье Показ фильмов Спортивные соревнования Викторины, конкурсы, игры Праздники	ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		значимость мероприятий, проводимых в школе; <b>6-9 баллов</b> - недостаточная значимость; <b>0-5 баллов</b> - низкая значимость
--	--	---	--	---

**65-77 баллов:** у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

**46-64 балла:** средний уровень знаний.

**21-45 баллов:** низкий уровень знаний.

**Анкета для учащихся  
"Расти здоровым» с целью выявления приобщения их к здоровому  
стилю жизни" (В.С. Кукушин)**

<i>№</i>	<i>Вопросы анкеты</i>	<i>Вариант возможного ответа</i>	<i>Отв ет</i>
1	На свежем воздухе я...	Занимаюсь спортом, гуляю.	
		Играю, бегаю.	
		Катаюсь на велосипеде, играю.	
2	В школе я...	Учусь.	
		Учусь, занимаюсь спортом.	
		Пишу, читаю, играю, бегаю.	
3	Аппетит у меня...	Хороший.	
		Удовлетворительный	
		Плохой.	
4	Иногда я чувствую себя...	Уставшим.	
		Плохо.	
		Больным.	
5	Утром я просыпаюсь...	С хорошим настроением.	
		В 8 часов.	
		В 9 часов.	
6	Телевизор я смотрю...	Редко.	
		Часто.	
		Вечером.	
7	В баню я...	Не хожу.	
		Хожу часто.	
		Хожу иногда.	
8	Обливаться холодной водой я...	Люблю.	
		Не боюсь.	
		Боюсь.	
9	Простуда меня...	Бойтсся.	
		Иногда посещает.	
		Часто посещает.	
10	Свои руки я...	Часто мою.	
		Содержу в чистоте.	

11	Зубы я...	Чищу 2 раза в день	
		Лечу вовремя, берегу.	
12	Заниматься спортом я...	Люблю.	
		Не люблю (очень устаю).	

**Анкета для родителей с целью выявления их роли в формировании  
здоровья детей и приобщении их к здоровому стилю жизни**

**И.В. Чупаха**

<i>№</i>	<i>Вопросы</i>	<i>Да</i>	<i>Нет</i>	<i>Затрудняюсь ответить</i>
1.	Поддерживаете ли Вы интерес ребёнка в семье к здоровому образу жизни?			
2.	Делает ли Ваш ребёнок зарядку?			
3.	Участвуете ли Вы вместе со своими детьми в школьных мероприятиях (День здоровья, Веселые старты) ?			
4.	Читаете ли Вы своим детям книги о валеологической грамотности?			
5.	Занимается ли Ваш ребёнок закаливанием, спортом, посещает ли спортивные кружки, секции?			