



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

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
ПОСРЕДСТВОМ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
«21» _____ 2021 г.
Заместитель директора по УР
_____ Пермякова Г.С.

Выполнил(а):
студент группы ОФ-418-165-4-2
Обласов Сергей Алексеевич
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Тихонова Марина Юрьевна

Челябинск
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ	7
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы	7
1.2 Сущность внеурочной деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни младших школьников.....	11
1.3 Особенности использования информационно-коммуникативных технологий во внеурочной деятельности.....	15
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ	21
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22
2.1 Диагностика уровня сформированности здорового образа жизни младших школьников.....	22
2.2 Использование программы «Азбука здоровья» как средство формирования здорового образа жизни младших школьников	24
2.3 Анализ эффективности формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников	35
ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	40
ПРИЛОЖЕНИЕ	44

ВВЕДЕНИЕ

В. Путин – президент РФ уделяет пристальное внимание проблеме реализации программы «Здоровье», которая должна быть ориентирована на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения. «Все мы понимаем, что здоровый образ жизни не формируется сам по себе», — сказал он, подчеркнув, что «для регулярных занятий спортом, отказа от вредных привычек требуется, прежде всего, сильная воля самих молодых людей». «А задача общества — создать благоприятные условия, позволяющие нашим детям гармонично развиваться». Начальная школа становится базой для решения данной проблемы.

Здоровые дети – это благополучие общества. Так выдающийся педагог В. А. Сухомлинский писал, что плохое состояние здоровья ребенка является главной причиной отставания в учебе. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Поэтому формирование здорового образа жизни становится приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Степень разработанности темы: проблемы содержания, формирования здорового образа жизни, его характеристик рассматривали отечественные ученые в различных аспектах: физического воспитания (Л.П.Греев, А.П.Матвеев и др.), гигиенического (Г.Н.Сердюковская, И.И.Соковня-Семенова), нравственного (О.С.Богданова, И.Ф.Харламов и др.). Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни рассматривают такие научные деятели, как Г.К.Зайцев, Т.А.Тарасова, З.И.Тюмасева. Методические основы формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности освещены в работах Т.Е. Виленской, Д.В. Григорьевым, П.В. Степановым и др.

При достаточном теоретическом изучении проблемы здорового образа жизни младших школьников, можно утверждать, что на практике недостаточно отражен вопрос использования информационно-коммуникативных технологий во внеурочной деятельности. В век цифровизации необходимы новые и интересные детям младшего школьного возраста интерактивные источники информации, которые позволили бы повысить познавательный интерес, расширяя кругозор о здоровом образе жизни.

Исходя из перечисленного, мы выделили следующее противоречие: между необходимостью формирования здорового образа жизни младших школьников с одной стороны, и недостаточной методической обеспеченностью данного процесса во внеурочной деятельности с другой. Данное противоречие определило проблему исследования: каковы возможности внеурочной деятельности для формирования здорового образа жизни у младших школьников и насколько востребованы будут информационно-коммуникативные технологии в педагогической работе учителя.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни младших школьников посредством информационно-коммуникативных технологий во внеурочной деятельности.

Предмет исследования: формы и методы внеурочной деятельности, в том числе информационно-коммуникативные технологии, направленные на формирование здорового образа жизни младших школьников.

Цель исследования: выявить эффективные формы и методы внеурочной деятельности с применением информационно-коммуникативных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни младших школьников, апробировать программу «Азбука здоровья»

Достижение цели осуществляется через решение следующих задач:

1. Рассмотреть понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни»;
2. Выявить психолого-педагогические особенности формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста;
3. изучить методические основы организации формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности посредством информационно-коммуникативных технологий;
- 4) провести опытно-поисковую работу по формированию здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности, проанализировать результаты, полученные в ходе исследования.

Гипотеза: формирование здорового образа жизни младших школьников будет успешным, если во внеурочной деятельности будут использованы информационно-коммуникативные технологии, основанные на:

1. соблюдении принципов гуманизма, целостности образа мира, развивающего обучения, учета индивидуальности, интереса и увлеченности, единства эмоционального и сознательного;
2. системном подходе к организации мероприятий по формированию здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности посредством информационно-коммуникативных технологий;
- 3 расширение представлений младших школьников о составляющих здорового образа жизни, формирование гигиенических навыков; знаний обучающихся о строении организма человека; закрепление знаний о режиме дня, формирования устойчивого негативного восприятия разрушающих факторов, влияющих на здоровье.

Методы исследования:

1. Теоретические: изучение и теоретический анализ литературы и педагогического опыта с целью выявления сущности данной проблемы.

2. Практические: педагогическое наблюдение, анкетирование, метод беседы с целью выявления отношения младших школьников к своему здоровью и их готовности к здоровому образу жизни.

База исследования: МБОУ СОШ № 116, г. Челябинск

Теоретическая значимость: анализ проблемы здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности.

Практическая значимость: Разработка комплекса мероприятий, с применением информационно-коммуникационных технологий во внеурочной деятельности, направленных на формирование здорового образа жизни младших школьников.

Структура выпускной квалификационной работы: состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, список используемых источников, приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы

Остановимся на сущности понятия «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни - это набор привычек, своего рода навык человека, заключающийся в способности постоянно поддерживать свой организм в тонусе. Основная цель - это сохранение и профилактика здоровья, что, в свою очередь, приводит к увеличению продолжительности жизни, повышению работоспособности, физической и психологической выносливости и даже заметному улучшению внешнего вида, что особенно ценно в современном мире [21,23].

Формирование здорового образа жизни — это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья; изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек; овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести ЗОЖ, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали незаменимой привычкой [20].

Здоровье - это комплексное понятие, оно не может быть выведено за рамки философской концепции человека, научным выражением которой выступает философское учение о человеке, которое ориентируется на то, что человек является результатом естественной, биологической и социальной эволюции и как порождение этой эволюции должна быть оптимально приспособлена к природным условиям ее жизни и созданной им культуры [3].

История здорового образа жизни глубокими корнями уходит в глубокое прошлое, в недра предупредительной народной медицины [4]. Забота о питании и здоровье уже на первых стадиях развития общества

являлась жизненно необходимой задачей человека. В России с середины XVIII века исключительно высоки были детская смертность и заболеваемость [2]. Тяжелые бытовые условия основной массы деревенского, городского людей, низкий санитарный уровень, свирепствование, заразные болезни уносили тысячи детских жизней. Все это выдвигала необходимость внимания государства к вопросам охраны здоровья подростков [16]. Впервые государственное значение этому вопросу придал великий русский ученый М.В. Ломоносов. Затем вопросами охраны здоровья стали заниматься первые русские профессора - энциклопедисты Ф. Барсук, М. Моисеев, С. Забелин, Н. Амбодик и прогрессивные государственные деятели, и мыслители И.Н. Беской, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев. Ими писались и переводились лучшие иностранные популярные издания по воспитанию подростков.

В.М. Бехтерев отдал все силы в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества.

Особое внимание он уделял сохранению и укреплению детского здоровья. Статья «Охрана детского здоровья» отражает комплексную программу решения 'указанной задачи, включающую систему гигиенических, медико- 'биологических, социальных и психологических мероприятий. Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в контексте осуществляемой им антиалкогольной компании. Он один из тех, кто активно боролся против «алкогольного змия».

В конце XIX - начале XX веков остро стоял вопрос об организации медицинского обслуживания детей, что дало толчок для организации структуры научных учреждений [26]. Институты охраны здоровья детей и подростков были реорганизованы в институты педиатрии.

В первые годы советской власти были развиты система здравоохранения, дешевая медицина и уважение к культуре тела у населения СССР. Первым уполномоченным по здравоохранению РСФСР назначен Николай Александрович Семашко (1874-1949).[2]

Уже в 1923-1924 гг. Продемонстрирован успех реформ здравоохранения, направленных на улучшение национального здоровья и физического воспитания в целом. План партии, принятый на VIII Конгрессе в 1919 г., гласит: "В основу своей деятельности в области охраны народного здоровья РКП(б) полагает прежде всего проведение широких оздоровительных и санитарных мер, имеющих целью предупреждение развития заболеваний" (Резолюции и решения съездов... 9—е изд. Том 2. 1917—1922 г.г).

Массовое движение в культуре тела - второй верный шаг к здоровому образу жизни. В 1924 г. при участии Н. А. Семашко начала выходить статья «Теория и практика физической культуры», на страницах которой было уделено (и уделяется сейчас) большое внимание физической культуре и спорту [29].

В то же время санаторно-курортное лечение стремительно развивается как наука. Н. Семашко оперативно подготовил подписанное Лениным в 1920 году постановление «Об использовании Крыма для лечения трудящихся». Н. Семашко сказал, что профилактика - это не обязанность исключительно органов здравоохранения, но скорее, обязанность государства по улучшению здоровья населения, которая должна быть широко и глубоко осознана.

Позже эта стратегия была закреплена законом «Об утверждении Основ законодательства СССР и союзных республик о здравоохранении» (1969г.). В Основах декларировалась «охрана здоровья народа — одна из важнейших задач Советского государства», а также ответственность государства за охрану здоровья и обязанность каждого гражданина бережно относиться к своему здоровью и здоровью других членов общества. Советское

правительство планомерно заботилось о здоровье народа, успехи этой заботы очевидны

Кто автор термина «здоровый образ жизни», сказать сложно. Впервые его употребил педагог Амосов, понимающий правило ограничений и тренировок, как здоровый образ жизни. В 80-е годы этот термин переняли европейцы, американцы (здоровый образ жизни) и другие народы. Профессор-фармаколог Израэль Брахма приписывает авторство этого слова другим источникам. Он был первым, кто продвигал среди врачей научную концепцию здорового образа жизни: его доклады на конференциях имели беспрецедентный успех [30].

На данный момент, в нашей стране так же идут работы по развитию культуры спорта и здорового образа жизни, подтверждением этому являются такие важнейшие документы, как Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.), Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 г. (№ 329-ФЗ от 4.12.2007 г.). Которые прямо заявляют о чрезвычайной важности развития ЗОЖ [1].

Сегодня большое количество исследователей озаботилось вопросом детского здоровья. Проводится масса тестов и исследований, позволяющих взглянуть на ситуацию по-новому.

Так, например, Румянцев в своей работе привел пугающие цифры. На сегодняшний день 90% школьников имеют те или иные проблемы со здоровьем [26]. Министерство здравоохранения не всегда уделяет детской заболеваемости должное внимание. Одним из показателей этого можно считать то, что самый актуальный статистический сборник заболеваний детей до 14 лет, был написан в 2018 году. На данный момент он мог устареть, однако приведенные в нем цифры показали очень неприятную динамику. Так, с 2015 года количество заболеваний детей только растет и становится все хуже и хуже. Обратимся к статистическим данным (Приложение 1) выделяются следующие группы заболеваний:

1. Болезнь эндокринной системы, расстройства питания, нарушение обмена веществ
2. Сахарный диабет
3. Ожирение
4. Болезни нервной системы

Избежать всего этого спектра болезней можно очень просто, лишь соблюдая правильный режим питания и поддерживать высокий уровень двигательной активности [14]. На сегодняшний день, имеется довольно солидный багаж исследований по проблеме формирования здорового образа жизни. Большое количество работ представлено исследователям, которым не безразлично здоровье детей- нового поколения граждан, которые придут нам на смену. В наших интересах направить все эти исследования в правильное русло и создать благоприятную атмосферу для развития и воспитания достойной- здоровой, крепкой и умной молодежи [13].

Итак, мы можем прийти к выводу, что если исключить фактор генетики и врожденных особенностей, то имеется ряд заболеваний, на которые в ходе жизнедеятельности ребенка напрямую влияет его образ жизни [7,8]. Так, например, ребенок с абсолютно здоровой эндокринной системой и хорошо функционирующими органами пищеварения от рождения, за непродолжительное время пренебрежения элементарным основам здорового образа жизни, может приобрести ряд заболеваний, будь то гастрит, язва желудка, дистрофия и другие [9]. Повлиять на это можно лишь привитием ребенку знаний о здоровом образе жизни и помощи в выработке полезных привычек, которые помогут справиться с негативным влиянием окружающей среды.

1.2 Сущность внеурочной деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни младших школьников

Внеурочная деятельность- это деятельность вне урока направленная на разностороннее развитие ребенка согласно ФГОС НОО, в форме отличной от урочной. Внеурочная деятельность должна отвечать интересам младшего

школьника и быть интерактивной, запоминающейся. Только при таких обстоятельствах внеурочная деятельность будет восприниматься не как нечто похожее на очередной урок, а как веселая игра, способ взаимодействия с одноклассниками и учителем под другим углом- возможность проявить индивидуальность и заявить всем о своих способностях и интересах [11,12]. Во внеурочной деятельности возможно предложить детям разные формы работы на основе следующих показателей:

- Духовное здоровье ребенка- которое подразумевает под собой жизнь в гармонии с собой, умение найти себя, отсутствие страхов и фобий, способности прогнозировать ситуации, анализировать свое поведение и здраво понимать происходящее вокруг него.
- Психическое здоровье- понимающее под собой равномерный уровень развития психических особенностей, отсутствие психических расстройств и проблем с ними, здоровый уровень возбуждения и торможения
- Социальное здоровье- способность без конфликтов взаимодействовать с другими людьми, умение интегрироваться в общество и стать его частью поняв свою социальную роль. Чувствовать себя ответственным за общество, в котором мы живем.
- Физическое здоровье- Здоровье тела человека, отсутствие болезненных процессов, нормальное взаимодействие всех органов и систем.
- Индивидуальное здоровье- является общим показателем хорошего или плохого функционирования всех остальных показателей здоровья.

В приведенной таблице мы можем увидеть, как те или иные показатели влияют друг на друга. (Приложение 3)

Создание здорового образа жизни ребенка на основе технологий здравоохранения должно быть приоритетом в деятельности учителя, работающего с детьми младшего школьного возраста. Нужно проводить много систематической работы по созданию культуры здоровья среди учащихся школы и их родителей, поскольку важность повышения уровня осознанного подхода к своему здоровью играет значимую роль в дальнейшем

образовании ребенка, а также в его дальнейшей взрослой жизни, ведь большинство вредных привычек мы несем с собой через всю жизнь [19]. «К педагогическим условиям формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни Н.К Смирнов относит: обеспечение грамотности в вопросах здоровья; формирование мотивации на ведение здорового образа жизни; воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких» [15].

Главной целью всей работы по охране здоровья является воспитание потребности вести здоровый образ жизни, предполагающий выполнение правил сохранения и укрепления здоровья. Здравоохранение - это система мероприятий, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Важнейший фактор «школьной заболеваемости» - это неспособность детей контролировать состояние своего здоровья, незнание ими основных законов здорового образа жизни и основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие приоритетов личной гигиены способствует широкому распространению в детской среде и разнообразной деструктивного поведения [17].

В своей работе мы склонны думать, что более удачную деятельность с учащимися можно устроить в классах продленного дня. В такой обстановке у ребенка больше времени для овладения как урочным, так и внеурочным материалом, и это не вызовет у него перегрузов и стрессов.

Такая школа имеет благоприятные штатно-финансовые возможности и, главное, может более эффективно организовать учебно-воспитательный процесс в течение дня. Ведь к разным формам внеурочной работы в школе продленного дня-привлекается основной контингент учащихся общеобразовательного учебного заведения, а для руководства-не только воспитатели, но и большинство учителей. В такой школе уроки проводятся с детьми не только в чисто учебное время, но и во второй половине дня. На условиях полного дня работают все начальные школы, которые функционируют в составе объединений типа –«Общеобразовательная школа

І степени-гимназия», «общеобразовательная школа І степени-лицей», ведь освоить программы повышенного уровня сложности (например, с углубленным изучением иностранных языков) дети могут только под руководством квалифицированных специалистов.

Но к сожалению, в городе Челябинске далеко не все школы функционируют в таком режиме. Именно в такой школе мы и проводили наши исследования, но в дальнейшем стоит испытать её, например, на лицей или гимназии, где результат, как нам кажется может несколько отличаться. Формирование навыков здорового образа жизни должно происходить не только в классе, но и во время каких-либо внеклассных мероприятий. В своей работе мы бы хотели показать, широту перспективных возможностей по привитию детям здорового образа жизни с помощью внеурочных занятий, которые являются логическим и необходимым продолжением деятельности учеников на уроках. Внеурочная деятельность должна быть альтернативой для ребенка, не отягощая его дополнительной умственной нагрузкой. Это не должно проводиться в формате ещё одного скучного и не интересного урока, от которых ребенок уже устал за день [18].

Внеурочная деятельность открывает перед нами широкий спектр возможностей, будь то игры, просмотр фильмов, викторины, походы в лес или что-то другое, что должно вызвать у ребенка максимальный эмоциональный отклик [27]. Такие занятия должны улучшать усвоение основного учебного процесса, учитывать интересы детей и развивать личные навыки.

На сегодняшний день нам известно множество способов взаимодействия с детьми во внеурочной деятельности. К эффективным и уместным в нашем случае можно отнести такие, как:

- Творческие фестивали и конкурсы, которые позволят детям взглянуть на вопрос охраны здоровья с творческой стороны

- Спортивные мероприятия, будь то школьные эстафеты, веселые старты и просто активные конкурсы, которые будут поддерживать хороший уровень двигательной активности и плодотворно скажутся на здоровье детей
- Интеллектуальные конкурсы, для тех, кто хочет узнать что-то новое по теме здорового образа жизни
- Элективные курсы, на которых можно пообщаться с детьми на интересующие их темы и осветить вопросы, которым ранее не удавалось уделить должное внимание
- Тематические классные часы для взаимодействия учеников и учителя
- Экскурсии и прогулки, в ходе которых можно посетить различные интересные места и тем самым разнообразить процесс обучения.

Все эти формы работы мы будем активно использовать в нашей программе «Азбука здоровья», направленной на формирование здорового образа жизни младших школьников посредством информационно-коммуникативных технологий.

Итак, дети начальной школы очень восприимчивы к влиянию образования, поэтому именно во внеурочной деятельности начальной школы должна формироваться культура здорового образа жизни. Эта работа требует нестандартного подхода от педагога, он должен быть знаком с новыми методическими разработками, активно использовать возможности информационно-коммуникативных технологий.

1.3 Особенности использования информационно-коммуникативных технологий во внеурочной деятельности

Что из себя представляет информационно-коммуникативные технологии? Информационно-коммуникативные технологии— это совокупность способов, механизмов и средств, используемых для автоматизированного сбора, обработки, хранения и передачи информации. Первым таким способом сбора и обработки информации был ручной способ, где основными инструментами были гусиные перья, чернильницы и книги.

Так было практически до самого конца XIX века. В конце XIX века на смену таким ручным средствам сбора информации приходят новые изобретения науки. Этот механический этап длится до 1960-х годов XX века, который связан с пишущими машинками, телефонами, диктофонами. Все это многократно облегчило ручной труд человека, но пока еще нет даже намека на какую-то более высокую автоматизацию. Самый серьезный скачок происходит в конце 60-х годов, когда на научную сцену выходят такие изобретения, как электронно-вычислительные машины, которые позволяют человеку несколько дистанцироваться от механической работы [29].

Теперь машина ведет вычисления, а человеку надо лишь курировать этот процесс. С 80-х годов форма ЭВМ меняется и становится уже больше похожей на привычные нам компьютеры. Именно в этот момент в школах СССР появляются первые компьютерные классы. Так что 1983 год можно считать годом внедрения ИКТ в его современном понимании в сферу образования. В дальнейшем она лишь совершенствовалась и обрала все новыми и новыми вещами, будь то современные компьютеры или ресурсы Internet. Начало XXI века ознаменовалось стремительным технологическим развитием, в частности, появлением новых и дальнейшим совершенствованием существующих информационно-коммуникационных технологий. Поскольку образование является стратегическим ресурсом улучшения благосостояния людей, а также экономического укрепления государства, его авторитета и конкурентоспособности на мировой арене, несомненно, информатизация образования, ее нормирования в соответствии с международными стандартами и требованиями современности является задачей первостепенного значения. Несмотря на ряд социальных и экономических проблем, наше государство осуществляет решительные шаги в направлении построения информационного общества, определяя информатизацию образования как одну из важных предпосылок укрепления и роста интеллектуального потенциала нации. Среди важных правительственных инициатив в этом направлении стоит отметить

следующие: Государственная целевая программа внедрения в учебно-воспитательного процесс общеобразовательных учебных заведений информационно-коммуникационных технологий Введение этих программ направлено на достижение нового качества образования на современном этапе формирования информационного общества, совершенствование научно-методического и материально-технического обеспечения процесса информатизации, реформирование и развитие информационной среды обучения, улучшения качества [35].

Проблемы информатизации образования требуют проведения комплексных фундаментальных исследований процессов создания и внедрения средств ИКТ. Это обусловлено стремительным развитием технологий, появлением не только новых электронных средств и ресурсов, но и новых технологических платформ, инструментальных средств, изменяющих представление об инфраструктуре организации процесса обучения и его информационного наполнения. Речь идет о таких перспективных технологии, как облачные вычисления, адаптивные информационно-коммуникационные сети, виртуальное и мобильное обучение и тому подобное. ИКТ важно использовать, или по крайней мере пытаться внедрять в начальную школу. Таким образом, учитель начинает идти в ногу со временем и материал, который он доносит будет крайне интересен и полезен для детей, для которых цифровая жизнь течет с раннего возраста и садиться за скучные учебники они более не желают. Среди причин, препятствующих скорейшей информатизации является не только отсутствие необходимого количества компьютеров, оборудования, программного обеспечение. Среди главных проблемных вопросов остается то, что большинство педагогов имеют крайне смутное представление об использовании ИКТ технологий и не занимаются изучением путей улучшения учебного процесса в условиях компьютерной поддержки.

Так же все это требует определения тенденций развития ИКТ, анализа передового отечественного и зарубежного опыта, выявление лучших

образцов программного обеспечения, обоснование путей отбора ресурсов и организации определенных систем электронного обучения. Развитие новых технологий характеризуется рядом показателей, касающихся различных аспектов применения систем электронного обучения. Одной из проблем в сфере реализации электронного обучения является обеспечение его доступности. На этом поприще учебная организация может столкнуться с такой проблемой, как недостаточная материальная база для покупки всего необходимого оборудования, а также недостаток средств для повышения квалификации учителя. Наряду с этим, среди существенных причин, препятствующих широкому внедрению и использованию систем электронного обучения, есть такие, как наличие достаточного количества программного обеспечения и необходимых сервисов, доступа к Интернету, включая широкополосный доступ, скорость соединения тому подобное. Рассмотрение этих вопросов существенно зависит от выбора платформы реализации электронного обучения, на базе которой организуется отбор и использование различных типов ресурсов, их систематизация и оптимизация использования. Стоит также обратить внимание на доступность информации для детей и учителей [10].

Существует еще одно обстоятельство затрудняющее доступ к обучению ИКТ, касающийся ограничений во времени и пространстве. Это противоречие решается в определенной степени за счет использования мобильных технологий и распределенного обучения, является перспективным направлением развития систем открытого образования.

Почему же ИКТ так необходимо в работе с детьми начальных классов? Мышление детей в этом возрасте опирается в первую очередь на образы, которые должны быть максимально яркими и запоминающимися [5]. Если ранее необходимо было готовить наглядность в виде картинок для работ с детьми, то сейчас все это можно загрузить в презентацию PowerPoint и при должном уровне использования получится создать яркие и интересные моменты, которые запомнятся ученику и помогут усвоить материал

[32].Использование в своей работе ярких, интересных презентаций с картинками, анимацией и звуковыми эффектами помогут педагогу добиться не только хорошего усвоения материала, но и повышенного внимания учеников во внеурочной деятельности [28].

Так же с помощью различных программ и сайтов мы можем создавать различные интерактивные игры, викторины и другие интерактивы, которые вовлекут детей в деятельность. Используя SmartBoard ученик становится не просто слушателем информации, но и активным участником образовательного процесса в котором он может сам создавать что либо.

Методические особенности использования

Использование ИКТ позволяет проводить занятия:

- на высоком эстетическом и эмоциональном уровне
- обеспечивает наглядность;
- привлекает большое количество дидактического материала;
- повышает объём полученной информации в 1,5 – 2 раза;

Применение ИКТ:

- расширяет возможность самостоятельной деятельности;
- формирует навык исследовательской деятельности;
- обеспечивает доступ к различным справочным системам, электронным библиотекам, другим информационным ресурсам;
- а в общем, способствует повышению качества образования

Младший школьный возраст характеризуется психофизиологическими возрастными особенностями, индивидуальной (визуальная, аудиальная) системой восприятия, низкой степенью развитости познавательных способностей, особенностями учебной мотивации. Особенностью внеурочной деятельности с применением информационно-коммуникативных технологий является то, что центром деятельности становится ученик, который исходя из своих индивидуальных способностей и интересов, выстраивает процесс познания. Учитель часто выступает в роли

помощника, консультанта, поощряющего оригинальные находки, стимулирующего активность, инициативу, самостоятельность [34].

Применение на уроках ИКТ способствует так же:

- сделать урок эмоционально насыщенным и полноценным, наиболее наглядным;
- сокращению времени для контроля и проверки знаний обучающихся;
- обучающиеся учатся навыкам контроля и самоконтроля.

Дидактический материал ИКТ разнообразный по содержанию и по форме. Самыми часто применяемыми являются: понятийный аппарат и фотографии (репродукции) электронной энциклопедии «Кирилл и Мефодий», видеоролики, клипы песен, мелодии, презентации по определенной теме, различные тесты, задания, развивающего характера.

Основной целью применения ИКТ является:

- развитие мышления
- формирование приемов мыслительной деятельности

Кроме этого, использование информационно-коммуникативных технологии, может значительно помочь в формировании здорового образа жизни. Информация по данной теме будет лучше запоминаться, так как станет яркой и опирающейся на наглядные образы.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

В первой главе мы смогли разобраться, что же из себя представляет здоровый образ жизни. Ознакомились с понятиями «Внеурочная деятельность» и «ИКТ». Задача педагогов состоит, во-первых, довести до сведения детей информацию о том вреде, который наносит пьющий человек своему здоровью и здоровью своих близких (в первую очередь – младших школьников), а во-вторых, рассказать ребятам о пользе здорового образа жизни.

Доносить информацию до детей необходимо максимально ярко и интересно, именно в этом нам и помогут информационно-коммуникативные технологии, которые сделают опору в умах детей на конкретные зрительные образы.

Рассмотрев установки, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Значит, здоровый образ жизни формировать, необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Теперь же, когда мы четко понимаем, как между собой взаимодействуют эти механизмы и разобравшись в их сути, мы можем проводить нашу исследовательскую деятельность на реальном классе и экспериментально проверим, методики, которые могут серьезно помочь в улучшение состояния здоровья и осведомленности о здоровом образе жизни.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Диагностика уровня сформированности здорового образа жизни младших школьников

Диагностику уровня сформированности ЗОЖ мы проводили на базе одного из 1 классов, в МБОУСОШ 116. Первый этап нашей работы- констатирующий, задача которого состоит в диагностике знаний, умений и навыков младших школьников по вопросам здорового образа жизни. Мы использовали тестовую методику Вивич Ю.В. «Знания о здоровье».

Цель данной методики: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни. Методика проведения: обучающимся предлагалось ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?
 - а) отсутствие болезней;
 - б) способность работать долгое время без усталости;
 - в) стремление быть лучше всех;
 - г) хорошее настроение;
2. Почему важно соблюдать режим дня?
 - а) чтобы все успевать;
 - б) чтобы быть здоровым;
 - в) чтобы меньше уставать;
 - г) чтобы не ругали родители;
3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?
 - а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;

- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

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

5. Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;
- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть;

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

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

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и здоровом образе жизни фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

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

Проведя данный тестовый опрос в классе 1-6. Мы увидели результат, при котором из 28 детей: 5 (18%) детей имеют высокий уровень знаний о ЗОЖ, 4 (14%) ребенка приемлемый уровень знаний, 14 (50%) детей- средний уровень знаний и 5 (18%) детей низкий уровень знаний о ЗОЖ.

(Приложение 4)

Таким образом можно прийти к выводу, что 18% детей имеют размытые и не системные знания о том, что такое здоровый образ жизни, соответственно- следовать ему они точно так же не могут из-за ограниченности своих познаний.

Исходя из понимания необходимости вести просветительскую работу в данном классе, мы сформировали программу, которая подойдет для внеурочной деятельности, после изучения которой, по нашей гипотезе уровень информированности младших школьников о здоровом образе жизни должен подняться. (разработка программы).

2.2 Использование программы «Азбука здоровья» как средство формирования здорового образа жизни младших школьников

Анализ результатов констатирующего этапа исследования позволяет сделать вывод о недостаточности формирования здорового образа жизни младших школьников, как целостной системы, состоящей из комплекса компонентов физического, культурно-гигиенического, психологического развития детей младшего школьного возраста.

Исходя из полученных результатов диагностики, а также системного обзора основных подходов к определению структуры здорового образа жизни, в основу работы по формированию представлений детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни во внеурочной деятельности был положен принцип комплексного восприятия здорового образа жизни.

Работа по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности основывалась на подходе к данному определению, предложенном Л.В. Капилевичем, и в структуру основных видов деятельности были включены занятия, направленные на развитие представлений о личной гигиене, рациональном питании, оптимальном сочетании работы и отдыха, двигательной активности, закаливании, отказе от вредных привычек, поддержании в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни [33, 22].

Формирование основ здорового образа жизни будет успешными, при соблюдении следующих условий:

— занятия должны быть организованы при соблюдении принципов гуманизма, целостности образа мира, интегративности, развивающего обучения, учета индивидуальности, интереса и увлеченности, единства эмоционального и сознательного;

— должна быть разработана система мероприятий по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности;

— занятия должны осуществляться по следующим направлениям: расширения представлений детей о составляющих здорового образа жизни, формирование гигиенических навыков младших школьников, расширение знаний обучающихся о строении организма человека, закрепление знаний детей о режиме дня, формирование устойчивого негативного восприятия разрушающих факторов [31].

Реализация сформулированных условий осуществлялась на занятиях внеурочной деятельности. Занятия поставлены в расписание после основных уроков, на которых присутствовали все обучающиеся в классе. При организации внеурочных занятий была сформулирована система требований, в соответствии с которыми определялось содержание деятельности:

— чёткость, компактность материала;

— применение информационно-коммуникативных технологий

- продуманность и логическая взаимосвязь видов деятельности;
- взаимообусловленность, взаимосвязанность материала интегрируемых предметов на каждом этапе деятельности;
- большая информативная ёмкость материала;
- систематичность и доступность изложения материала;
- соблюдения временных рамок.

Целью разработанной системы занятий внеурочной деятельности является непрерывное, системное развитие представлений детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни, что, в конечном итоге, в соответствии с выдвигаемой гипотезой, позволит эффективно решить проблему формирования осознанного отношения их к здоровью.

Исходя из этих требований, мы составили программу «Азбука здоровья» (Приложение 1).

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье ребенка в дальнейшем.

Задачи комплекса мероприятий заключаются в том, чтобы помочь детям осознать ценность здоровья, сформировать ответственность у детей за

свое здоровье, рассказать о последствиях вредных привычек и развить навыки по сохранению и укреплению здоровья.

Предполагаемые результаты после реализации комплекса мероприятий это:

- повышение уровня развития знаний о здоровом образе жизни во внеурочной деятельности;
- развитие у детей ценного отношения к собственному здоровью в процессе внеурочной деятельности

Чтобы процесс работы во внеурочной деятельности детей носил положительный характер, развивал хорошие личностные качества ребенка, необходимо составить его в соответствии с основными положениями, в которые входят методы, формы, принципы. Цели организации внеурочной деятельности детерминированы изложенными в государственном стандарте требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, интересами и потребностями обучающихся, запросами их родителей, целевыми установками педагогического коллектива образовательного учреждения.

При организации внеурочной деятельности школьников необходимо понимать различие между результатами и эффектами этой деятельности. Результат – это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности. Например, школьник, пройдя квест, не только переместился в пространстве из одной точки в другую, преодолел сложности пути (фактический результат), но и приобрел некое знание о себе и окружающих, пережил и прочувствовал нечто как ценность, приобрел опыт самостоятельного действия (воспитательный результат).

Эффект – это последствие результата; то, к чему привело достижение результата. Например, приобретенное знание, пережитые чувства и 30 отношений, совершённые действия развили человека как личность, способствовали формированию его компетентности, идентичности

В качестве главного целевого ориентира при разработке комплекса мероприятий рассматривается содействие интеллектуальному, духовно-нравственному и физическому развитию личности младших школьников, становлению и проявлению их индивидуальности, накоплению субъектного опыта участия и организации индивидуальной и совместной деятельности по познанию и преобразованию самих себя и окружающей действительности. Для достижения главной цели необходимо организовать внеурочную деятельность на основе таких методологических подходов, как гуманистический подход, системный, деятельностный.

И в соответствии со следующими принципами:

1. Принцип гуманистической направленности. При организации внеурочной деятельности в максимальной степени учитываются интересы и потребности детей, поддерживаются процессы становления и проявления индивидуальности и субъектности школьников, создаются условия для формирования у учащихся умений и навыков самопознания, самоопределения, самореализации, самоутверждения.

2. Принцип системности. Создается система внеурочной деятельности младших школьников, в которой устанавливаются взаимосвязи между: - всеми участниками внеурочной деятельности (учащимися, педагогами, родителями, социальными партнерами); - основными компонентами организуемой деятельности (целевым, содержательно - деятельностным и оценочно-результативным); - урочной и внеурочной деятельностью; - региональной, муниципальной, общешкольной, классной, индивидуальной системами воспитания и дополнительного образования школьников.

3. Принцип вариативности. В образовательном учреждении культивируется широкий спектр видов (направлений), форм и способов 31 организации внеурочной деятельности, представляющий для детей реальные возможности свободного выбора и добровольного участия в ней, осуществления проб своих сил и способностей в различных видах

деятельности, поиска собственной ниши для удовлетворения потребностей, желаний, интересов.

4. Принцип креативности. Во внеурочной деятельности педагоги поддерживают развитие творческой активности детей, желание заниматься индивидуальным и коллективным жизнетворчеством.

5. Принцип успешности и социальной значимости. Усилия организаторов внеурочной деятельности направляются на формирование у детей потребности в достижении успеха. Важно, чтобы достигаемые ребенком результаты были не только лично значимыми, но и ценными для окружающих, особенно для его одноклассников, членов школьного коллектива, представителей ближайшего социального окружения. Если грамотно применять виды деятельности, учитывать принципы то можно решить поставленные задачи, связанные с развитием здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности.

Важно не только давать теоретические знания, а также применять комплекса мероприятий, которые можно будет провести на свежем воздухе, это поможет активизировать биологические процессы, что поспособствует повышению качества работы детей, а также занятия на природе замедляют процесс утомления. Также важно следить за выполнением гигиенических мероприятий, так как они укрепляют здоровье и вырабатывают адаптивные свойства организма. К ним относятся санитарно-гигиенические требования в соответствии с СанПиНом. Следить за личной гигиеной. Также важно, чтобы помещение, в котором проводятся занятия, проветривались, и проводилась своевременная влажная уборка. Следить за выполнением режима дня школьника, его двигательной активностью и тому подобное [24,25].

Чтобы все мероприятия и требования, представленные выше, оказывали благоприятное воздействие, нужно чтобы обучение было системным и комплексным. Для этого при разработке комплекса мероприятий использовались исследовательские, проектные, здоровье

сберегающие и игровые методики с частой сменой деятельности. Комплекс мероприятий не противоречит воспитательному плану школы.

Современная система образования представляет собой культурное пространство, направленное на обучение, воспитание и развитие учащихся, на возвращение культурных форм поведения, используя которые человек расширяет возможности своего мышления, формирует свой образ жизни и стиль поведения.

Формирование культуры здоровья - это целенаправленный процесс содействия школьнику в осознании им ценности здоровья, формировании ответственного отношения к нему и во включении ребенка в этот процесс в соответствии с его индивидуальными возможностями при определенных условиях. Одним из существенных условий такого процесса является стимулирование активности учащихся в процессе формирования культуры здоровья. Реализация данного условия обеспечивается побуждением у учащихся внутренних противоречий, активизирующих их поведение и деятельность с позиций ценностей своего здоровья. Естественная активность ребенка должна быть направлена в социальное русло, благодаря такой ориентации его «самодеятельности» возможно формирование культуры здоровья.

Следующим условием является обогащение школьников знаниями о культуре здоровья. Процесс приобретения таких знаний происходит под влиянием всей совокупности событий в их жизни: разнообразных социальных и бытовых (семейных) воздействий, в результате ознакомления школьников с природой, общения их со сверстниками и взрослыми, осмысления опыта своего поведения и т.д. Однако наибольшее значение в этом плане имеет целенаправленная работа учителя по отбору содержания образования, которое обеспечивает формирование представлений у учащихся о культуре здоровья личности, стимулирует возникновение положительных эмоциональных переживаний, соответствующих взглядов.

В современной школе акцент смещается на формирование интеллектуальной активности, в то время как биологической закономерностью детского развития является совершенствование двигательной активности. В этот период у ребенка формируется осознанная мотивация для физического совершенствования, вырабатывается привычка заботиться о своем физическом состоянии и физических качествах - силе, выносливости, быстроте, ловкости, разумном режиме, двигательной активности. Принимая во внимание вышесказанное, формированию культуры здоровья школьников способствует следующее условие: использование в учебной деятельности методов оздоровительной работы, связанной с физической активностью школьника. Учитель, по мере возможности, обеспечивал двигательную активность младших школьников, связывал ее с изучаемой тематикой занятий.

Двигательная активность включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, применяемых в ходе учебного процесса:

- применение физкультурных пауз (оздоровительно-гигиенических, танцевальных, ритмических, физкультурно-спортивных, двигательно-речевых, подражательных);
- использование форм работы, сопряженных с выходом из-за парты;
- использование дидактических заданий, связанных с физическими упражнениями;
- применение локальной гимнастики для различных частей тела (пальцев, шеи и др.);
- побуждение зрительно-двигательной активности в пространстве;
- применение комплексов профилактических мероприятий по предупреждению развития близорукости [8].

Одним из важнейших педагогических условий является, на наш взгляд организация практической деятельности и общения в школе и семье по формированию культуры здоровья школьников. Включаясь в практическую деятельность, назначение которой в повседневном упражнении в

общественно значимых поступках и делах, учащиеся на собственном опыте убеждаются в социальной и личностной значимости поведения, направленного на сохранение здоровья, расширяют и углубляют свои представления о них. Раскроем методические основы организации деятельности и общения школьников в процессе формирования умений ЗОЖ.

Деятельность, общение, бытие (образ жизни) ребенка является теми сферами и теми основными средствами, с помощью которых родители могут осуществлять воспитание здорового ребенка. Воспитывая здоровую, гармонически развитую личность, родители включали учащихся в игровую деятельность. Организуя творческие игры, необходимо хорошо знать особенности восприятия той или иной игры школьниками и использовать их в период внеурочного времени. Воспитательная сущность игровой деятельности состоит в том, что через исполняемую роль, подчинение требованиям игры ученик вырабатывает в себе определенные умения, переживает то состояние, которое характерно при проявлении той или иной черты личности, как бы тренируя себя в соответствующем поведении.

Процесс формирования культуры здоровья может осуществляться путем практической деятельности по образцу. В этом плане родителям необходимо показать учащимся (дать образец), как осуществлять самоконтроль за своей деятельностью. Стремясь походить на такой образец, ребенок и старается в своей повседневной жизни проявить эти хорошие качества. Наблюдая и анализируя «живые» образцы поведения, учащиеся осмысливают свое поведение и соотносят его с таким образцом.

Семья оказывает существенную помощь детям в организации режима учебного труда и отдыха, позволяющего сохранить высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Это связано с соблюдением школьниками режима учебной работы, правильного чередования труда и отдыха и выполнением правил общей гигиены умственного труда.

Формирование культуры здоровья успешно происходит в общественно-полезной трудовой деятельности. Формирование положительного отношения к труду, желание трудиться приводит к накоплению запаса жизненной силы, которая предохраняет от многих болезней, удлиняя жизненное существование. Одним из видов трудовой деятельности является выполнение ребенком какого-либо поручения (помыть обувь, почистить одежду и т.д.). Важно, чтобы дети находили в своей трудовой деятельности применение тем знаниям и умениям, которые они приобретают в школе.

Большие возможности для формирования культуры здоровья школьников заключены в художественно-эстетической деятельности. Она создает положительные эмоции и обогащает внутренний мир ребенка, что помогает им полнее реализовать свои представления о здоровье. Использование художественных текстов (или отрывков), содержащих описание ситуаций и особенностей действий в них главных героев с выводами о культуре здоровья, создают определенный психологический настрой, активизирует мышление.

Организация регулярной практической деятельности и общения школьников, как в школе, так и в условиях семейного воспитания придает воспитательной работе целостный характер. Педагоги и родители ориентируются на то, чтобы принимать участие в решении лично значимых проблем, с которыми сталкиваются школьники при формировании у них культуры здоровья.

Выделенные основные виды деятельности являются общими, могут быть видоизменены или конкретизированы в зависимости от возрастных особенностей и возможностей детей, условий реализации их в конкретной школе. Обучающиеся должны получить знания, умения и навыки, на основе которых формируется убеждение в необходимости самообразования, психического физического и нравственного совершенствования на протяжении всей жизни. Разрешение этих вопросов зависит от педагогической компетентности учителя, как классного руководителя.

Только тот учитель оказывает воспитательное влияние на учащихся, вызывает у них стремление к совершенствованию своего поведения, который благодаря своим знаниям, своему широкому кругозору и высокой нравственности является образцом для подражания, завоевывает у детей уважение, доверие и авторитет. Поэтому существенным условием является повышение компетентности учителей и родителей в вопросах культуры здоровья. Педагогическая компетентность учителя включает:

- определенный уровень базовых знаний в области педагогики, психологии, биологии, медицины, гигиены;
- понимание значения и умения применять эти знания в собственной практической деятельности и в обучении ребенка;
- наличие творческих способностей и умений решать задачи общего образования;
- владение методикой преподавания учебных предметов с оздоровительной направленностью;
- способность эффективно воздействовать на духовный мир, психическое и физическое состояние детей.

Формирование культуры здоровья школьников происходит педагогами совместно с семьей. Требования к подготовке родителей, необходимые для организации воспитания детей, следующие: знание психолого-педагогических особенностей детей школьного возраста; владение способами и приемами воздействия на поведение детей, направленное на сохранение и укрепление детского здоровья.

Работа школы с семьей должна быть направлена на оказание психолого-педагогической помощи родителям в воспитании школьника через занятия классных руководителей с родителями. Педагогическая деятельность в этом направлении представляла собой поэтапный характер действий:

- формирование положительного отношения к здоровью;
- формирование устойчивого интереса к сохранению здоровья современного школьника;

- приобретение знаний о здоровье с целью необходимости применить их в процессе воспитания своего ребенка [7].

Совершенствование педагогического просвещения родителей по вопросам воспитания культуры здоровья требует активизации его форм и методов. Целесообразно проводить следующие формы работы среди родителей: родительские собрания; встречи за «круглым столом»; конференции для родителей; индивидуальные консультации; диспуты, открытые уроки для родителей; творческие встречи по обмену опытом.

Принимая во внимание занятость родителей и учителей, необходимо планировать такое количество занятий, которое бы удовлетворяло требованиям: обеспечить усвоение предусмотренного учебного материала и не превышать среднего числа занятий, проводимых в школе.

С родителями детей первых классов в течение учебного года рекомендуется провести большее количество занятий. Это вызвано тем, что отцы и матери таких детей наиболее нуждаются в педагогических знаниях по кругу вопросов о здоровье, адаптации к школе, щадящем режиме обучения и т.д. В это время, уделяя учению своих детей очень большое внимание, охотно посещают школу, стараются выполнить все указания учителей.

Таким образом, учебная и внеучебная деятельность школьника стимулируется характером отношений, которые устанавливаются между педагогом и учащимися. Организация работы по формированию культуры здоровья учащихся предусматривает создание эффективных условий для осуществления этого процесса. Это позволяет педагогу на основе результатов диагностики прогнозировать и конструировать процесс воспитания, ориентировать его на конкретный результат.

2.3. Анализ эффективности формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников

После того, как прошла неделя, в ходе которой мы провели все мероприятия, включенные в программу «Азбука здоровья», мы провели второй опрос детей по методике Вивич Ю.В. и получили следующий

результат: из 28 детей: 10 детей (35%) имеют высокий уровень знаний о ЗОЖ, 13 детей (47%) приемлемый уровень знаний, 5 детей (18%)- средний уровень знаний. (Приложение 5)

Таким образом мы добились существенного результата в развитии знаний о здоровом образе жизни в данном классе. Как можно заметить, детей у которых бы был низкий уровень знаний о здоровом образе жизни совсем не осталось, так как практически все дети подняли свой базовый уровень сформированности здорового образа жизни.

Сравнив два графика (Приложение 6), становится видна положительная динамика после нашей работы. Таким образом мы подтвердили гипотезу и пришли к выводу, что работа была успешной.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

Во второй главе мы провели тестирование по методике Вивич Ю.В, и пришли к выводу, что уровень сформированности ЗОЖ в данном классе был крайне низок. Что бы изменить ситуацию в положительную сторону мы провели на классе разработанную нами программу «Азбука здоровья».

Результаты, полученные на контрольном этапе после завершающей диагностики опытно-экспериментальной работы, показали, что разработанный и реализованный комплекс мероприятий, направленный на развитие уровня знаний о здоровом образе жизни младших школьников во внеурочной деятельности дал положительный результат. Задачи опытно-экспериментальной работы были решены, цель – достигнута.

Проанализировав проблемы формирования культуры здоровья младших школьников в педагогической теории и практике, мы сделали вывод о том, что на сегодняшний день в России высокий уровень заболеваемости детей и подростков. За период обучения в школе число здоровых детей с первого до одиннадцатого класса уменьшается в 3-4 раза. Поэтому сохранение и укрепления здоровья детей, формирование духовных потребностей и навыков здорового образа жизни являются приоритетными направлениями развития общества.

Анализ литературных источников показал, что за последние годы проблема сохранения здоровья детей младшего школьного возраста, их оздоровления и профилактика наиболее распространенных «школьных» болезней является предметом фундаментальных научных исследований. Проблема воспитания интереса к физкультурно-оздоровительной работе в учебных заведениях и мотивация к формированию культуры здоровья младших школьников в учебно-воспитательном процессе остается актуальной и требует научного обоснования.

На основании различных литературных источников мы прописали ряд методических рекомендаций для педагогов, которые обязательно должны включаться в работу с детьми для достижения положительного результата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье – высшая человеческая ценность. Это важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Однако сохранять и укреплять свой здоровье умеет далеко не каждый.

Высокая заболеваемость, рост вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), распространение ВИЧ-инфекции настоятельно требуют формирования у подрастающего поколения здорового образа жизни, устойчивой мотивации и потребности сохранения своего здоровья и здоровья окружающих. Возникает необходимость создания так называемых школ здоровья, сеть которых начала возникать в Европе в результате решения Всемирной организации здравоохранения, Европейского Экономического Сообщества на Страсбургской конференции в 1990 г. В работе этих школ наряду с общим образованием большое место уделяется получению учениками знаний и выработки умений, необходимых для принятия правильных решений, связанных с сохранением и укреплением собственного здоровья, а также с созданием благоприятной для здоровья окружающей среды.

Связь между здоровьем и поведением очевидна, хотя и не так проста. Общеизвестно, что для полноценной жизни необходимы наряду с крепким телосложением сила духа, воля, высокий нравственный уровень, самообладание. Это достигается прежде всего практической кропотливой работой над собой. Лишь тогда, когда культура духа, культура тела и культура нравов равнозначны, можно говорить о валеологической культуре. Сохраняя равновесия этого триединства, человек изменяется, совершенствует свои знания, расширяет возможности, достигает успеха в раскрытии своей человеческой природы, в познании самого себя и тем самым целенаправленно меняет условия жизни, улучшает ее качество.

Наше исследование было проведено в МБОУ СОШ №116 города Челябинска. Согласно цели и гипотезе мы выявили эффективные формы и

методы внеурочной деятельности с применением информационно-коммуникативных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни младших школьников. И была апробирована на практике программа «Неделя здоровья». На формирующем этапе эксперимента были проведены ряд занятий с использованием ИКТ, которые способствовали:

- развитию у младших школьников ценности представления о здоровом человеке, здоровом образе жизни;
- формированию потребности вести здоровый образ жизни;
- развитию способностей и самореализации собственного организма в изменяющихся условиях биосоциальной среды;
- повышению уровня здоровья.

Таким образом наша гипотеза подтверждена, задачи работы по формированию здорового образа жизни младших школьников выполнена. Дидактический материал представленный нами в приложении соответствовал потребностям детей младшего школьного возраста, он оказал влияние на повышения качества знаний о здоровом образе жизни у детей данного классе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 29.04.2021).
2. Авдеев, А.В. Младенческая смертность и история охраны материнства и детства в России и СССР // Историческая демография: Сборник статей. – 2010. – 72 с.
3. Айдаркин, Е. К., Иваницкая, Л. Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая: учеб. пособие. – Р-н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2008. – 176 с.
4. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 281 с.
5. Байбородова С.В. Внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочную деятельность начальной школы [Электронный ресурс] // Вопросы науки и образования. 2018. №16 (28). - 48-50 с. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-vovneurochnuyu-deyatelnost-nachalnoy-shkoly> (дата обращения: 28.03.2021).
6. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. – М., 1990. – 235 с.
7. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
8. Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье /И.И. Брехман //- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 116 с.
9. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 285 с.

10. Горбачев, Д. Ю. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста средствами мультимедиа и интернет-технологий // Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. №3. – 27 с.
11. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с.
12. Грищенко А. В. Внеурочная деятельность младших школьников / А. В. Грищенко. – М.: Просвещение, 2010. – 253 с.
13. Дорошенко, А.Л. Основы здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни / А.Л. Дорошенко, Е.Е. Соколов // Вестник Ивановского государственного университета. – 2011. – № 2. – 18 с.
14. Елизарова Л.Н. Оздоровительная работа в начальной школе / Л.Н. Елизарова, С.Н. Чирихин // Начальная школа. - 2000. - № 9. - 93-97 с.
15. Зайцева Е. А., Шишкова Е. М. Педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2011. №5-1
16. Капилевич, Л. В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с.
17. Лингевич, О. В. Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях // Символ науки. 2016. № 9-2. – 82 с.
18. Малафеева, С. Н., Вершинина, Н. А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников // Специальное образование. 2014. № 2. - 39 с.
19. Маркина, Т.А Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания/ Т.А. Маркина // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №9. – 56 с.

20. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания // Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. - М., 1982. – 162 с.
21. Мижериков В.А. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений / В.А. Мижериков. – Ростов н/Д, 1998. – 230 с.
22. Мухаметов. А. В ИКТ в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Мухаметов, М. Мельникова, Л. В. Косованова. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 281 с.
23. Налимова, М. Н. Элементы здорового образа жизни / М. Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2019. – № 1(19). – 18-20 с.
24. Озеров, В. П. Основы здоровой жизнедеятельности. Активизация психофизической работоспособности человека: учеб. пособие / предисл. проф. В. П. Зинченко, Б. Б. Коссова. – М.: Сервисшкола, 2006. – 472 с
25. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие // В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына – М.: МПГУ, 2012. – 86 с.
26. Румянцев, Г.И. Современные проблемы и тенденции формирования здоровья детского населения России / Г.И. Румянцев, Н.И. Прохоров // Гигиена детей и подростков в системе высшей медицинской школы. М.: Медицина, 2011. 228-229 с.
27. Сергеева, Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2017. № 11. – 78 с.
28. Сорокоумова, Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения: учебное пособие для вузов. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 216 с.
29. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2001. – 344 с.

30. Сухарев, А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А. Г. Сухарев // Здоровые дети России в XXI веке. М. - 2000. - 44-53 с.
31. Сухарев, А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А. Г. Сухарев // Здоровые дети России в XXI веке. М. - 2000. - 44 с.
32. Татарникова, Л. Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб.: СПбАППО, 2010. – 184 с.
33. Чумаков, Б. Н. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов сред. спец. и вузов. – М.: Пед. о-во России, 2004. – 415 с.
34. Эльконин, Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах / Д. Б. Эльконин. – М.: Модэк, 1995. – 417 с.
35. Якимова, М. С. Развитие познавательного интереса у младших школьников во внеурочной деятельности // ИСОМ. 2012. №4. – 124 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

	2005	2010	2015	2016	2017	2018
	Всего, тыс.					
Все болезни	36837,4	40903,5	43843,0	44831,9	44919,0	45210,9
из них:						
некоторые инфекционные и паразитарные болезни	1905,1	1765,4	1797,4	1793,4	1793,4	1793,6
новообразования	73,1	96,2	118,0	118,8	121,7	121,2
болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм	382,1	389,9	345,3	344,7	316,1	306,1
из них анемии	353,3	366,6	319,8	319,8	292,7	279,1
болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ	385,3	357,3	367,0	391,5	385,8	395,5
из них сахарный диабет	2,7	3,1	4,7	5,3	5,2	5,4
ожирение	55,8	69,2	93,2	91,8	90,8	97,1
болезни нервной системы	779,8	928,5	927,6	931,2	907,8	906,9

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 2

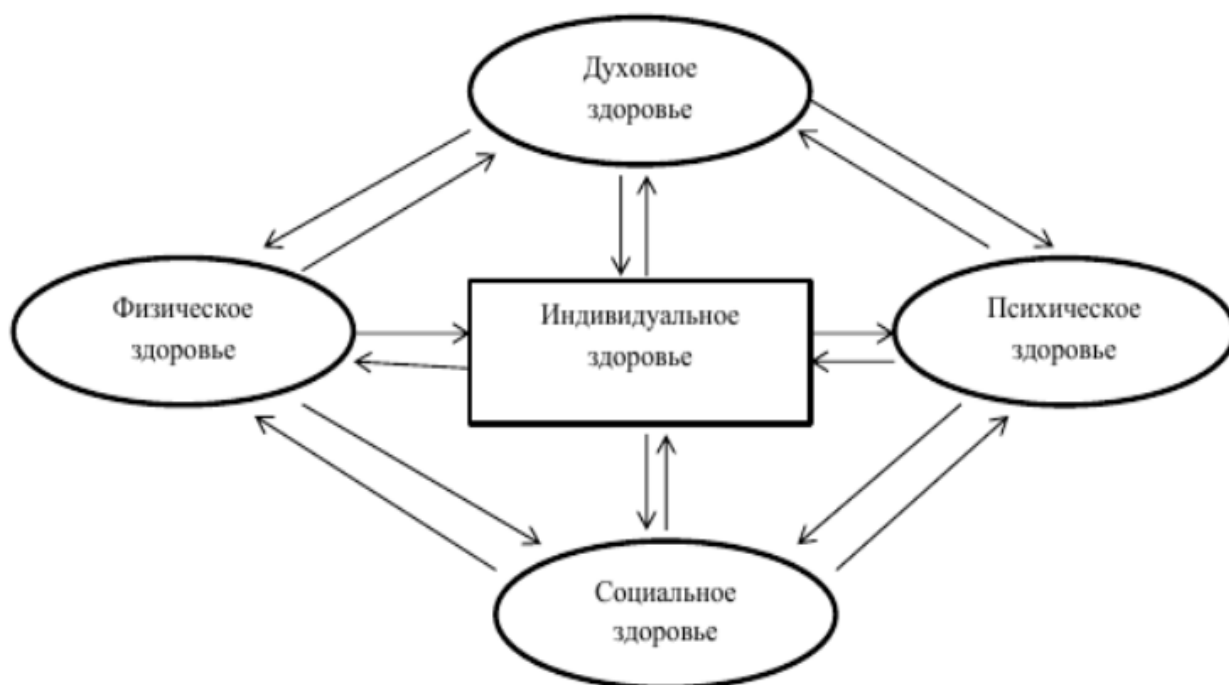
мероприятие	Описание	Технические средства обучения
Игра «Остров здоровья»	<p>В ходе интерактивной игры обучающиеся в различных заданиях и групповой работе понимают основы таких вещей, как здоровое питание, физическая нагрузка и т.д.</p> <p>Эти мероприятием мы открываем неделю здоровья и вызываем у детей интерес к дальнейшей деятельности</p>	Презентация по теме игры, Интерактивная доска или же проектор.
Просмотр фильма «Сахар»	<p>На этом уроке мы с детьми смотрим познавательный и развлекательный фильм «Сахар» 2014 года, в котором нам рассказывается о не правильных привычках питания и их последствиях. После просмотра фильма детям задаются вопросы по теме, что они поняли, и что для них было новым. Дети должны выступить и четко описать, что нового они узнали.</p> <p>Дома дети должны подготовить текст и презентацию для собственного выступления целью которого будет в краткий срок объяснить человеку основные тезисы услышанного материал.</p> <p>Вопросы к обсуждению:</p>	Проектор, колонки

<p>Беседа «Как защититься от простуды и гриппа»</p>	<p>Беседа с детьми на тему «Как защититься от простуды и гриппа», в ходе беседы дети получают знания о последних исследованиях ученых на данную тему, получают знания о том, как улучшить свой иммунитет и защититься от простудных заболеваний.</p> <p>Во время беседы детям должны показываться различные наглядные пособия и результаты исследований выводящиеся на экран.</p>	<p>Проектор для презентации по теме</p>
<p>Научная конференция «...»</p>	<p>Конференция с учениками на тему «Хочу быть здоровым» на которую дети группами готовят выступления на интересные им темы и делятся информацией с остальными учениками,</p>	<p>Проектор и все что потребуется детям для их выступления</p>
<p>Конкурс плакатов «...»</p>	<p>На конкурсе плакатов ученики рисуют командой или по одному на любую интересную им тему. Позже представляя свой плакат.</p> <p>На этом неделя здоровья завершается и лучший плакат висит в классном уголке</p> <p>Крайне важно что бы дети представили свои работы и выступили перед учениками с рассказом о том, почему они нарисовали именно это и насколько важна их тема.</p> <p>Данное занятие является последним и подводит итоги всей недели. Самым активным ученикам</p>	<p>Призы для участников и победителя</p>

	даются полезные призы на усмотрение учителя.	
--	---	--

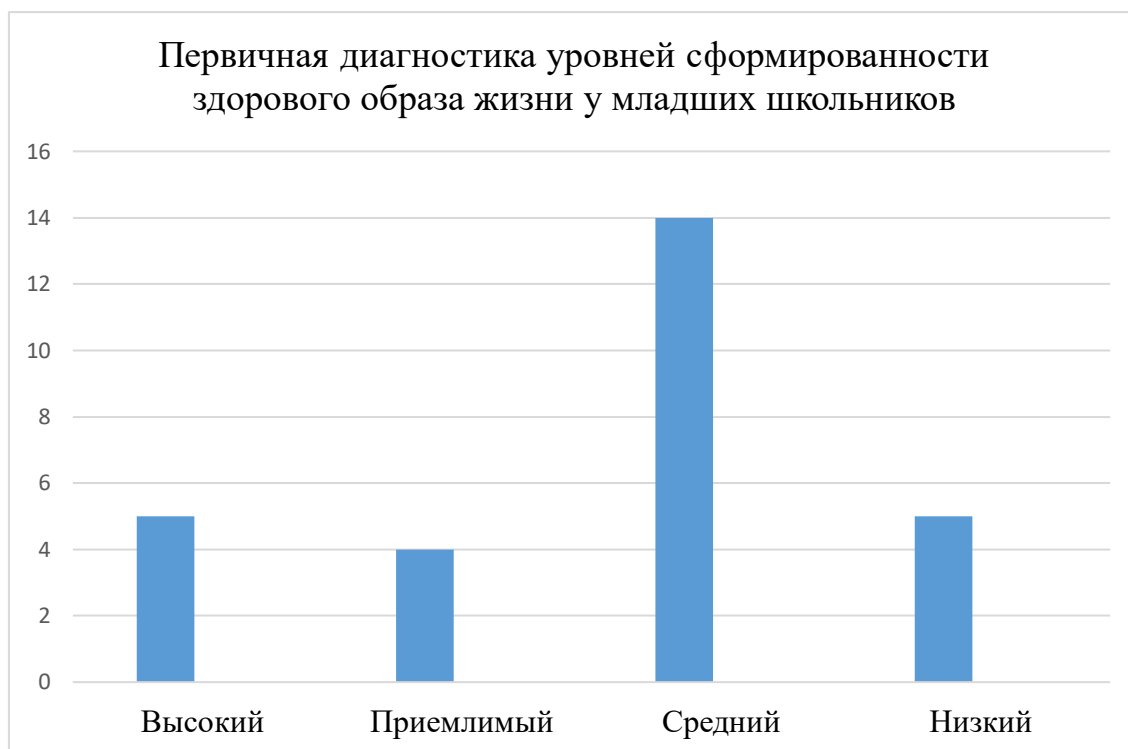
ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 3



ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 4



ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 5



ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 6

