



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

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Форма обучения заочная

Работа рекомендована к защите
« ____ » _____ 2020 г.
Заместитель директора по УР
_____ Пермякова Г.С.

Выполнил(а):
студентка группы ЗФ-418-165-4-1
Вертянкина Евгения Александровна
Научный руководитель:
Преподаватель колледжа
Чернышева Ирина Валерьевна

Челябинск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты проблемы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников во внеурочной деятельности	
1.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.....	12
1.3 Роль внеурочной деятельности в формировании знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.....	18
Выводы по I главе.....	23
Глава II. Экспериментальная работа по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников во внеурочной деятельности	
2.1 Диагностика уровня знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.....	25
2.2 Анализ программы внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.....	31
2.3 Составление дневника по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников на основе программы внеурочной деятельности.....	38
Выводы по II главе.....	41
Заключение.....	43
Библиографический список.....	45
Приложения.....	51

Введение

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.*

Ж.-Ж. Руссо

В наше время здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества.

Одним из важнейших показателей детского здоровья является заболеваемость. Заболеваемость – это объективное массовое явление возникновения и распространение патологии среди населения, которое является результатом взаимодействия настоящих и предшествующих поколений людей с окружающей средой, проявляющегося в различных формах в конкретных условиях существования. Для детского населения характерны закономерности формирования патологии, связанные с основными возрастными биологическими процессами и условиями жизни [37].

По данным официальной статистики, в последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья обучающихся школьного возраста. За последние пять лет существенно возросла распространенность таких заболеваний, как нарушений органов пищеварения и зрения, нервно-психических и сердечно-сосудистых функциональных расстройств, хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В связи, с тем, что большинство людей нашей страны имеет низкий уровень ценности здорового образа жизни, а именно, у них отсутствует понимание необходимости укрепления своего здоровья и заинтересованность в регулярных занятиях физической культурой. Поэтому многие семьи не ориентированы на здоровый образ жизни и не являются помощниками педагогов в формировании знаний о

здоровьесбережения у

детей, а осведомленность школьников о режиме, гигиене, безопасного поведения часто не реализуются в практической деятельности, что свидетельствует об отсутствии мотивов и элементарных привычек здорового образа жизни.

Так как заложенные на младшей ступени обучения знания о здоровье, умения и навыки здорового образа жизни закрепляются у ребенка на уровне подсознания, превращаются в привычку и становятся основой его жизнедеятельности. Поэтому государством приняты нормативно – правовые документы, такие как «Конституция РФ» [36], ФЗ «Об образовании в РФ» [51], ФГОС НОО [50] и многие другие, которые регламентируют формирование, сохранение и укрепление здоровья детей.

Перед педагогом стоит серьёзная задача здоровьесбережения обучающихся после их поступления в школу, когда возрастает и психологическая, и физическая нагрузка на организм. Формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников должно стать приоритетным направлением в педагогической деятельности, которое возможно реализовать с помощью внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления.

Из выше сказанного следует **противоречие**: с одной стороны – это необходимость воспитания потребности в здоровом образе жизни у обучающихся и с другой – это недостаточной методической обеспеченностью процесса внеурочной деятельности для формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Проблема исследования, которую определило данное противоречие – это каковы возможности внеурочной деятельности для формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников? Это обусловило выбор **темы исследования**: «Формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников во внеурочной деятельности».

Поэтому мы ставим **цель исследования**: изучение теоретических аспектов проблемы формирования знаний о здоровом образе жизни у

младших школьников во внеурочной деятельности.

Объект исследования: процесс формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Предмет исследования: формы внеурочной деятельности направленной на формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Необходимо решить следующие **задачи** для достижения поставленной цели:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.
2. Проведение диагностики начального уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.
3. Проанализировать программу внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.
4. Разработать дневник к программе внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Этапы исследования:

1. На первом этапе мы определили основные методологические положения исследования, изучили психолого-педагогическую и методическую литературу.

2. На втором этапе мы провели изучение уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников, разработали дневник к программе внеурочной деятельности.

3. На третьем этапе мы формулировали и уточняли выводы, оформляли текст квалификационной работы.

Практическая значимость исследования нашей работы заключается в том, что разработанный нами дневник по формированию

знаний о здоровом образе жизни у младших школьников во внеурочной деятельности может быть полезен для учащихся, педагогов, родителей и по возможности использован учителями начальных классов в своей педагогической деятельности.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 города Богдановича Свердловской области. В исследовании принимали участие обучающиеся второго класса (8 – 9 лет) в количестве 50 человек (23 мальчика и 27 девочек).

Структура работы: данное исследование состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка и приложений.

Глава I. Теоретические аспекты проблемы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников во внеурочной деятельности

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

Поддержание и улучшение здоровья детей является приоритетной задачей современности, в решении которой важную роль играет общеобразовательная школа. Педагогам совместно с родителями, психологами, медицинскими работниками и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность для формирования у детей потребности быть здоровыми и вести здоровый образ жизни, чтобы обучающиеся повышали и сохраняли свой уровень здоровья. Для этого учителя должны иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

В психолого-педагогической литературе однозначного определения понятия здоровья нет.

Всемирная организация здравоохранения дает такое определение, которое звучит так: «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Основываясь на медико-биологических признаках, Н. М. Амосов считает, что здоровье – естественное состояние организма, которое характеризуется его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений [5]. Г. И. Царегородцев указывает понятие здоровья как естественное и гармоничное течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которых является согласованный обмен веществ внутри самого организма [52].

Д. Д. Венедиктов выражает смысл понятия о здоровье человека с

эволюционной и экологической позиций, как динамическое равновесие организма с социальной и окружающей природной средами, при котором все заложенные способности в биологической и социальной сущности человека проявляются наиболее полно. Поэтому все жизненно важные подсистемы человеческого организма функционируют с максимально возможной интенсивностью, а именно общее сочетание этих функций поддерживается на уровне оптимального с точки зрения целостности организма и необходимости его быстрой и адекватной адаптации к непрерывно изменяющимся социальной и природным средам. [14].

Динамичность и многомерность состояния здоровья, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной экологической и социальной среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции описывается Т. В. Карасевой [34].

С точки зрения социологии здоровье является мерой социальной активности и деятельностного отношения человеческого индивида к миру. Развивая эту мысль, И. И. Брехман отмечает, что здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, психологическая и социальная гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой, а также это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений качественных и количественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации [12].

Австрийский психолог З. Фрейд утверждал, что здоровый человек в психологическом смысле — это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности. В. Рейх трактовал психосоматические и невротические нарушения как следствие застоя биологической энергии, то есть свободным протеканием энергии характеризуется здоровое состояние человека.

С позиции системного комплексного подхода В. П. Казначеев

считает,

что здоровье является динамическим состоянием или процессом развития и сохранения физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимально возможной продолжительности жизни [32].

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

Соматическое здоровье – это текущее состояние органов и систем человеческого организма, в основе которого заложена биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями являющимися доминантами на различных этапах онтогенетического развития, так как выступают в роли пускового механизма развития человека и обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье – это уровень развития и роста органов и систем организма, основу которого составляют функциональные и морфофизиологические резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – это динамическая совокупность психических свойств человека, основу которой составляет состояние общего душевного, биологического, социального и психологического комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию и способность познавать, а также адаптироваться к окружающей действительности.

Нравственное здоровье — комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система установок, ценностей и мотивов поведения индивида в определенном человеческом обществе.

По заключению экспертов Всемирной организации здравоохранения, если рассматривать уровень здоровья как 100 %, то состояние здоровья лишь на 5 - 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20

- 25 % - от состояния окружающей среды, на 15 - 20 % - от наследственных факторов, остальные 50 - 55 % зависят от того образа жизни, который ведет

сам человек.

Понятие «здоровье» очень тесно связано с «образом жизни», который характеризует жизнедеятельность человека, то есть его: быт, трудовую деятельность, правилами поведения, формой удовлетворения своих материальных и духовных потребностей.

Ю. П. Лисицын, основываясь на классификации «образа жизни» И. В. Бестужева – Лады и других отечественных философов и социологов, выделяет четыре категории в «образе жизни»:

1. Экономическая – уровень жизни (качество и объемы потребляемых благ);
2. Социологическая – качество жизни (здоровье, питание, одежда, материально-бытовые условия);
3. Социально-психологическая – стиль жизни (индивидуальные особенности: поведения, активности, образа и стиля мышления);
4. Социально-экономическая – уклад жизни (исторически сложившийся образ жизни, с традициями и привычками данного народа на данной территории) [39].

Из выше сказанного следует, что «образ жизни» является ведущим фактором, влияющим на «здоровье», и выражается в понятии «здоровый образ жизни».

Первые представления о «здоровом образе жизни» встречаются в античной философии. Гиппократ в трактате “О здоровом образе жизни” рассматривает данный феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий, делая акцент на физическое здоровье человека.

Г. Л. Апанасенко говорил: «Здоровый образ жизни — это деятельность, направленная на укрепление не только психического и физического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, досуговой, общественной, семейно-

бытовой» [7].

Б. Н. Чумаков рассматривает здоровый образ жизни в виде форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих профессиональных и социальных функций независимо от экономических, политических и социально-психологических ситуаций [53].

Татарникова Л.Г. утверждает, что здоровый образ жизни – это особенность человека, способ его жизни, развития и преобразования в соответствии с кризисно - адаптационными периодами жизни. Жизнь – это понимание Законов, по которым развивается человечество. Здоровый стиль жизни – это стремление к новизне, постоянное творчество по самопостроению образа жизни, к тайне здравствования и здоровья. [48].

Понятие «здоровый образ жизни» является сложным по своему составу, так как содержит много составляющих компонентов: рациональный режим дня, труда и отдыха; правильное питание; личная гигиена; закаливание организма; физически активная жизнь и занятия спортом; отсутствие вредных привычек; лечебно-профилактические мероприятия; эмоциональное, духовное и интеллектуальное самочувствие; экологическое сознание и поведение; соблюдение правил безопасного поведения и т. д.

Здоровый образ жизни не может быть одинаковым для всех людей, так как все мы исходно различны. Придерживаясь основных правил, методов и мероприятий «здорового образа жизни», при условии заинтересованности в своем здоровье и способности им управлять, человек может увеличить продолжительность и повысить качество своей жизни.

Таким образом, анализ различных подходов к определению понятия «здоровье», дает возможность рассматривать его как интегративную характеристику личности, охватывающую как внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающую в себя физический, социальный, психический и духовный аспекты; как состояние

равновесия между возможностями человека к адаптации и постоянно меняющимися условиями среды. Соблюдение комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни.

1.2 Особенности формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников

Младший школьный возраст – это определенный период жизни человека, который начинается в 6 – 7 лет и заканчивается к 10 – 11 годам. Характеризуется: кризисом 7 лет, интенсивным развитием и ростом организма, социально – психологической адаптацией и «предподростковым кризисом» 9 – 11 лет.

Известно, что физиологические и психические заболевания взрослых в 40 % случаев закладываются в детском возрасте. Поэтому школьное воспитание и обучение должно формировать (то есть целенаправленно воздействовать на обучающегося и осуществлять создание определенных условий способствующих возникновению новых знаний, умений и качеств) фундамент здорового образа жизни будущего взрослого человека.

В основе формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников лежат составляющие, такие как: рациональный режим дня, труда и отдыха; научные знания; правильно организованное питание; двигательная активность; отсутствие вредных привычек и медико-профилактические мероприятия. Рассмотрим каждый из них подробнее:

1. Рациональный режим дня, труда и отдыха. В режиме младшего школьника должно быть точное распределение времени для: продолжительности учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярности питания, сна, чередования труда и отдыха. И это не случайные требования. Когда ребенок соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы, и каждая предыдущая

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

становится сигналом последующей. Это помогает организму быстро и легко переключаться из одного состояния в другое. А также зависит состояние здоровья, психическое и физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Формируя режим дня младшего школьника, необходимо учитывать периоды психического и физического развития. Для каждого возраста есть свои особенности. Возраст 6-7 лет характеризуется повышенной чувствительностью к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении, так как продолжают процессы формирования и роста опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы. А также формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценки педагога, одобрения взрослых и родителей, оценок сверстников. В возрасте 8 – 9 лет у большинства младших школьников хорошая адаптация к школе, но все же достаточно высокая утомляемость. Из-за увеличения школьной нагрузки многие дети переходят на сидячий образ жизни, сокращению времени или полному отсутствию прогулок, а это ведет к недостаточной вентиляции легких, что может привести к головным болям, ослаблению зрения и снижению иммунитета. В психологии ребенка происходит активное формирование собственной точки зрения и мировоззрения, они начинают проверять информацию, которая к ним поступает, анализируют её и делают собственные выводы, поэтому слова родителей уже не воспринимаются как 100% правда. У младших школьников в возрасте 10 – 11 лет ключевым событием является половое созревание. Со стороны физиологии это проявляется десинхронизацией (рассогласованностью) темпов роста и развития различных функциональных систем организма. С психологической точки зрения – это низкий уровень внимательности, большая отвлекаемость, забывчивость, крайняя эмоциональная нестабильность. Происходит замена учебной деятельности как ведущей

(что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность - общение.

2. Правильно организованное питание – это залог крепкого иммунитета, здоровья и хорошей успеваемости обучающихся в младших классах. В основе которого лежит соблюдение 5 принципов: регулярность, адекватность, разнообразие, удовольствие и безопасность.

Регулярное питания состоит из 4 – 5 приемов пищи, что способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи и, по мнению диетологов, - самое простое и самое надежное средство предупреждения заболеваний органов пищеварения. Исследования доказывают, что у младших школьников, не соблюдающих режим, отмечается более высокий уровень утомляемости и тревожности, у них чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее учиться.

Разнообразие пищи необходимо для обеспечения организма всеми необходимыми для роста и развития веществами, так как их нехватка способна привести к серьезным сбоям и нарушениям в работе органов и систем. Поэтому в ежедневном меню обучающегося в младших классах должны быть разные продукты и блюда – рыбные, мясные, молочные, крупы и злаки, фрукты и овощи.

Адекватность питания включает в себя: калорийность, сбалансированность, состав и сочетаемость продуктов, кулинарная обработка и объем порции. В день энергозатраты младших школьников могут составлять от 2000 до 2500 калорий. Если ребенок будет употреблять много сахаро- и жиросодержащих продуктов, то вероятность появления у него лишнего веса повышается в 3 раза, что, в свою очередь, способствует развитию различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.

Безопасность пищи – это контроль за сроком годности и условиями хранения продуктов; степень готовности и состав блюда. Например, мясо, рыба, яйца и т. п. без достаточной термической обработки могут стать

причиной инфекционных и паразитарных заболеваний. Фрукты, овощи, ягоды, шоколад и т.п. являются высокоаллергенными продуктами.

Удовольствие, которое возникает во время приема вкусной и полезной еды, служит источником положительных ощущений необходимых детскому организму.

3. Двигательная активность обучающихся в младших классах складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, прогулка, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической физической нагрузки. Двигательная активность младших школьников должна занимать не менее 1/5 суточного времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха) или 8 – 12 часов в неделю. Три урока физкультуры в неделю не компенсируют дефицита для удовлетворения биологической потребности растущего организма в движении.

Физиологи отмечают парадоксальность ситуации: для успешного усвоения учебной программы младшему школьнику нужна повышенная умственная работоспособность, а необходимость длительное время находиться в сидячем положении способствует снижению двигательной активности, что приводят к ухудшению снабжения организма кислородом, снижению работоспособности и замедлению процессов восстановления.

Для растущего организма гиподинамия чревата нарушениями развития, ухудшением памяти, снижением интеллектуальной продуктивности, повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний, нарушением обмена веществ, расстройством эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата и т. д.

Для полноценного удовлетворения в двигательной активности у младших школьников могут помочь занятия в спортивных секциях (ОФП, плавание, футбол, борьба и т. п.), кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных), турпоходы, велопоголки и т. д.

4. Научные знания о здоровом образе жизни должны быть

доказательного и обоснованного характера. Так как младшие школьники переносное значение слов склонны понимать буквально, а также первоначально запоминают то, что было интересно, неожиданно, ново и эмоционально окрашено, то есть произвело наибольшее впечатление.

Л. С. Выготский утверждает, что в центр психического развития младшего школьника выдвигается мышление и становится доминирующим в системе других психических функций, которые под его влиянием интеллектуализируются и приобретают произвольный характер [38].

При поступлении в школу и в течение 1 – 2 классов у детей преобладает и продолжает развиваться наглядно-образное и наглядно-действенное мышление. Учитывая это для формирования знаний о здоровом образе жизни необходимо использовать: видеофильмы и мультфильмы; опыты и эксперименты; экскурсии (в том числе и виртуальные) и театральные постановки; игры и спортивные занятия; макеты и муляжи; рисунки и литературные рассказы и т. п.

В 3 – 4 классах и к моменту окончания начальной школы преимущественное развитие получает словесно-логическое мышление. Поэтому здесь более значимо будут: беседы, диспуты, викторины, олимпиады, проектная деятельность и т. п.

Но важным компонентом в формировании знаний о здоровом образе жизни у обучающихся в младших классах будет являться «пример» учителя и родителей. Именно их слова, действия, поступки, поведение, привычки, традиции, уклад жизни и т. д. - определяют и составляют устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности.

5. Отсутствие вредных привычек или профилактика негативного воздействия на организм и здоровье ребенка, разрушающего его жизнь. Необходимо развивать и поощрять «хорошие» привычки, такие как: умываться, чистить зубы, одеваться, раздеваться, складывать одежду, здороваться, благодарить и т. п.

Вредная привычка у ребенка – это сложившийся способ поведения,

образ действий, склонность, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности, ставшей обычной и повседневной, но который по общественным или семейным правилам признается плохим и нежелательным для совершения.

К вредным привычкам:

- одурманивающего характера относятся: курение, алкоголь, токсикомания, употребление наркотиков и т. п.

- навязчивого характера относятся: сосать пальцы, волосы, одежду или постельное белье; грызть ногти, ручки, карандаши и посторонние предметы; ковырять в носу и ушах; ябедничать и обманывать сверстников и взрослых; воровать; сквернословить; зависимость от мобильного телефона, компьютера и телевизора и т. д.

Причинами являются: недостаток внимания или гиперопека к ребенку со стороны родителей; психологические, неврологические и физиологические проблемы; подражание своим сверстникам или взрослым; желание обратить на себя внимание; стремление избавиться от скуки или успокоиться; особенности характера ребенка и методов его воспитания в детстве и т. д.

Основными профилактическими мероприятиями можно выделить: совместную воспитательную и обучающую работу учителя и родителей, а при необходимости медицинских специалистов; привитие правильных культурных ценностей; своевременная информационная осведомленность; проявление родительского внимания; корректный распорядок дня и режим питания; личный «пример» учителя и родителей и т. д.

6. Медико-профилактические мероприятия в образовательном учреждении обеспечивают сохранение и приумножение здоровья обучающихся под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами и с использованием медицинских средств. К ним относятся: медицинские осмотры детей; диагностика и анализ состояния здоровья учащихся; вакцинация; оформление листов

здоровья; проверка санитарного состояния школы; санитарно-гигиенический контроль пищеблока и бракераж готовой продукции; санитарно-просветительская деятельность и т. п.

Наиболее полная осведомленность учителя о состоянии здоровья младшего школьника, его группы здоровья и причины, способствует целенаправленной работе по предупреждению снижения и ухудшения работоспособности обучающегося. Например, с учетом состояния зрения произвести правильное распределение учеников за столами по удаленности от доски.

Таким образом, для успешного формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников, необходим многокомпонентный комплекс мероприятий, соответствующий их возрасту и способностям.

1.3 Роль внеурочной деятельности в формировании знаний о здоровом образе жизни у младших школьников

Во второй половине XX века появилось много диссертаций и докладов об организации деятельности учащихся в свободное время. В ряде исследований такая деятельность называлась как: внеучебная, внеклассная, внеурочная, внешкольная, и внеаудиторная работа (Д. И. Водзинский, И. А. Шапошникова, В. М. Медведев, В. Х. Фирсов, А. Д. Алферов, Г. Д. Победоносцев, Г. П. Орлова, Е. В. Мещерикова, Н. П. Аникеева, А. С. Макаренко, Л. Ю. Гордин, В. А. Сухомлинский, Г. И. Щукина и т. д.).

В наше время деятельность обучающихся в свободное время определена в федеральном государственном образовательном стандарте как внеурочная деятельность и сказано, что это проявляемая активность школьников вне уроков, обусловленная в основном их интересами и потребностями, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая важную роль в развитии и

формировании ученического коллектива при правильной организации.

Ступень начального общего образования является основой всего последующего образования, а именно, осуществляет становление и формирование основ: мировоззрения и гражданской идентичности; умения учиться и способности к организации своей деятельности; воспитанности и духовно-нравственного развития; укрепления духовного и физического здоровья у младших школьников.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, организация внеурочной деятельности обучающихся является обязательной составляющей образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность должна объединять все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации обучающихся, кроме учебной деятельности во время урока.

На основании требований федерального государственного образовательного стандарта определены основные виды внеурочной деятельности, которые представляют собой содержательные приоритеты и основания для построения соответствующих образовательных программ: спортивно-оздоровительного, духовно-нравственного, общеинтеллектуального, социального и общекультурного направления.

Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления строится с опорой на программу формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся и определяет ценностные основы такие как: физическое, нравственное и социально-психическое здоровье, стремление к здоровому образу жизни.

Целью внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности является воспитание и осознание потребности в здоровом образе жизни, а также формирование и развитие валеологической культуры особенно у обучающихся младших классов.

Следовательно, ставятся задачи:

1. Обучить школьников делать осознанный выбор модели поведения

и поступков, позволяющей укреплять и сохранять здоровье.

2. Обучить выполнять правила личной гигиены, развивать и поддерживать готовность на её основе самостоятельно сохранять свое здоровье.

3. Формировать представление:

- о разнообразных позитивных факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- о правильном и здоровом питании, его режиме и структуре, полезных продуктах;
- о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- о разнообразных негативных факторах риска для здоровья обучающихся;
- о видах, существовании и причинах возникновения зависимостей от алкоголя, табака, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье школьников;
- о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие обучающихся, получаемых ими от просмотра телевизора, времяпрепровождения у компьютера, участия в азартных играх, занятий спортом и танцами, общения с друзьями и т. п.;
- об основных компонентах и составляющих культуры здоровья и здорового образа жизни;
- о потребностях у школьника заниматься спортом и ежедневно выполнять физические общеразвивающие упражнения.

4. Обучить элементарным навыкам релаксации, то есть эмоциональной разгрузки, а также составлять, контролировать и анализировать свой режим дня.

Программы внеурочной деятельности, направленные на

формирование знаний о ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников, предусматривают разные формы и виды деятельности, организации и проведения занятий: игры, беседы, тесты, анкетирование, круглые столы, школьные конференции, экскурсии, просмотр тематических видеофильмов, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы (рисунков, плакатов, газет, листовок, сочинений и т.п.), решение ситуационных задач, театрализованные представления и т. д.

А также носят комплексный характер для отражения межпредметных связей с такими учебными дисциплинами как: окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство, технология и музыка. Подразумевают, наличие материально-технической базы, состоящей из разнообразных учебных пособий и оборудования.

Главным и существенным условием для получения знаний, навыков и умений, на основе которых формируется убеждение в необходимости и важности самообразования, физического, психического и нравственного совершенствования на протяжении всей жизни у младших школьников, является учитель. Педагогическая компетентность преподавателя в вопросах формирования знаний о здоровом образе жизни у обучающихся включает:

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

ШКОЛЬНИКОВ.

Также эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни

у младших школьников во внеурочной деятельности зависит от соблюдения ряда условий, таких как:

- соответствующая подготовка педагогов к работе по формированию знаний спортивно-оздоровительного направления в учебно-воспитательном процессе;
- систематическое проведение занятий и мероприятий внеурочной деятельности;
- единство действий педагога и семьи для практического осуществления и применения в повседневной жизни научно-обоснованных знаний о здоровом образе жизни младшим школьником.

Таким образом, в начальной школе необходима грамотная, высокоэффективная и систематическая организация внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Выводы по I главе

Проанализировав психолого-педагогическую литературу об аспектах здорового образа жизни у младших школьников и путей его формирования, мы сделали следующие выводы:

1. понятие «здоровье», дает возможность рассматривать его как интегративную характеристику личности, охватывающую как внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающую в себя физический, социальный, психический и духовный аспекты; как состояние равновесия между возможностями человека к адаптации и постоянно меняющимися условиями среды;
2. понятие «здоровый образ жизни» это соблюдение комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
3. младший школьный возраст – это определенный период жизни человека, который начинается в 6 – 7 лет и заканчивается к 10 – 11 годам. Характеризуется: кризисом 7 лет, интенсивным развитием и ростом организма, социально – психологической адаптацией и «предподростковым кризисом» 9 – 11 лет;
4. в основе формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников лежат составляющие, такие как: рациональный режим дня, труда и отдыха; научные знания; правильно организованное питание; двигательная активность; отсутствие вредных привычек и медико-профилактические мероприятия;
5. согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, организация внеурочной деятельности обучающихся является обязательной составляющей образовательного процесса в школе. Внеурочная

деятельность должна объединять все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации обучающихся, кроме учебной деятельности во время урока;

6. внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления строится с опорой на программу формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся и определяет ценностные основы такие как: физическое, нравственное и социально-психическое здоровье, стремление к здоровому образу жизни.
7. программы внеурочной деятельности, направленные на формирование знаний о ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников, предусматривают разные формы и виды деятельности, организации и проведения занятий: игры, беседы, тесты, анкетирование, круглые столы, школьные конференции, экскурсии, просмотр тематических видеофильмов, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы (рисунков, плакатов, газет, листовок, сочинений и т.п.), решение ситуационных задач, театрализованные представления и т. д.;
8. главным и существенным условием для получения знаний, навыков и умений, на основе которых формируется убеждение в необходимости и важности самообразования, физического, психического и нравственного совершенствования на протяжении всей жизни у младших школьников, является учитель.

Глава II. Экспериментальная работа по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников во внеурочной деятельности

2.1 Диагностика уровня знаний о здоровом образе жизни у младших школьников

Экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5» города Богдановича Свердловской области. В эксперименте участвовали обучающиеся вторых классов в количестве 50 человек.

Для определения и выявления уровня сформированности представлений и знаний о здоровом образе жизни, его отдельных компонентов, о ценности здоровья у младших школьников, мы подобрали диагностические методики, провели изучение и проанализировали полученные результаты.

Для эксперимента было выбрано следующее:

1. Информационный компонент сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников мы изучили с помощью анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни», автором которой является Науменко Ю. В. (приложение 1). Данная методика позволяет комплексно оценить сформированность представлений о здоровом образе жизни, его отдельных компонентов, о ценности здоровья у детей младшего школьного возраста (7-11 лет). Подробно разработана оценка результатов исследования (приложение 2).

2. Мотивационный компонент сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников мы изучили с помощью авторской методики Науменко Ю. В. «Экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья обучающихся» (приложение 3). Данная методика предназначена для изучения ценности здоровья у детей младшего

школьного возраста (7-11 лет). Инструкция: из приведенных десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые младший школьник сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни. Подробно представлена оценка результатов (приложение 4).

Анализ результатов анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» представлены в таблице (табл. 1).

Таблица 1

Сводная таблица результатов изучения информационного компонента сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников

№	Имя	Баллы										Суммарный балл
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Елизавета А.	4	4	4	8	4	6	5	6	13	8	62
2	Артем А.	2	4	4	6	2	4	5	4	11	11	53
3	Виктория Б.	2	4	4	6	2	4	5	6	8	4	45
4	Дарья Б.	2	4	4	6	2	4	5	4	13	10	54
5	Дмитрий Б.	6	4	4	4	4	4	5	6	14	4	55
6	Светлана Б.	6	4	4	8	4	4	4	6	15	12	67
7	Диана В.	2	4	4	6	4	4	4	6	12	12	58
8	Валерия В.	6	4	4	6	2	4	5	6	11	4	52
9	Анастасия Е.	6	4	4	8	4	4	5	6	15	12	68
10	Денис К.	2	0	4	2	2	0	3	6	15	8	42
11	Илья К.	4	4	4	4	4	4	5	6	13	10	58
12	Мария К.	8	4	4	8	4	4	5	4	14	10	65
13	Никита М.	6	4	4	8	4	6	5	6	14	6	63
14	Елена Н.	8	4	4	8	4	4	5	6	14	5	62
15	Алена Р.	6	4	4	8	2	6	5	6	11	12	64
16	Андрей С.	6	4	4	8	4	4	5	6	14	6	61
17	София С.	6	0	4	8	4	4	5	6	15	6	58
18	Галина С.	4	4	4	10	4	4	5	6	15	8	64
19	Алина С.	4	4	4	6	2	4	5	4	10	2	45
20	Роман С.	6	4	4	4	4	6	5	6	14	4	57
21	Софья Т.	4	4	4	4	4	0	5	4	12	4	45

22	Роман Т.	8	0	4	10	2	4	5	6	11	4	54
23	Иван Ц.	8	0	4	6	4	4	5	4	12	6	53
24	Николай Ч.	8	4	4	8	2	4	6	6	12	6	60
25	Данила Ш.	2	0	4	6	4	4	5	4	7	9	45
26	Елена А.	6	0	4	8	4	4	5	6	11	11	59
27	Дмитрий А.	6	4	4	8	4	4	5	6	9	8	58
28	Дарья Б.	8	4	4	8	4	4	5	4	14	6	61
29	Иван Б.	4	4	4	6	2	6	6	6	12	10	60
30	Мария В.	6	4	4	8	2	6	6	4	11	10	61
31	Наталья Г.	4	0	4	8	2	0	4	2	5	2	31
32	Карина Д.	2	0	4	6	2	4	7	4	12	4	45
33	Арина Е.	6	4	4	6	4	4	4	4	14	4	54
34	Александр З.	6	4	4	8	4	0	6	6	15	12	65
35	Матвей З.	4	4	4	8	4	4	5	4	12	4	53
36	Екатерина И.	4	4	4	8	2	4	5	6	13	11	61
37	Анастасия К.	4	0	4	10	4	4	3	4	14	12	59
38	Никита К.	2	0	4	4	4	0	5	6	10	10	45
39	Алексей Л.	4	0	4	8	4	4	4	4	8	4	44
40	Илья М.	4	4	4	6	4	0	1	4	10	8	45
41	Олеся М.	2	4	4	4	4	4	4	6	11	10	53
42	Даниил Н.	4	0	4	8	4	4	5	4	0	0	45
43	Виктория Н.	6	4	4	8	0	4	5	6	14	12	63
44	Олег О.	6	4	4	6	2	4	5	6	11	9	58
45	Владимир Р.	6	0	4	6	2	4	5	4	10	1	42
46	Мария С.	4	4	4	6	4	4	7	4	13	6	56
47	Светлана Т.	6	4	4	8	4	4	5	6	10	10	61
48	Максим У.	6	4	4	6	4	4	5	6	11	6	56
49	Станислав Ш.	4	4	4	6	4	4	7	4	0	0	55
50	Екатерина Я.	8	4	4	8	4	4	5	6	16	12	71

Результаты анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» представлены в таблице (табл. 2).

Таблица 2

Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений

о ценности здоровья и здорового образа жизни

Уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни	Количество человек	%
Высокий (65-77)	4	8
Достаточный (46-64)	34	68
Недостаточный (21-45)	12	24
Отсутствует (0-20)	0	0

Результаты исследования показали, что 8 % обучающихся (4 человека) имеют высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Эти дети: осведомлены о правилах пользования средствами гигиены, организации режима питания, оказания первой помощи; имеют достаточную личностную значимость здоровья; обладают пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как высокую.

68 % учащихся младших классов (34 человека) имеют достаточный уровень представлений, то есть дети: достаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены; не достаточно осведомлены о правилах организации режима питания; имеют невысокий уровень осведомленности о правилах гигиены; осведомлены о правилах оказания первой помощи; имеют достаточную личностную значимость здоровья; обладают пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как достаточную.

24 % испытуемых (12 человек) имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Эти учащиеся: недостаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены; имеют удовлетворительный уровень осведомленности о правилах гигиены и организации режима питания; осведомлены о правилах оказания первой помощи; имеют недостаточную личностную значимость здоровья; обладают недостаточным пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; оценивают значимость мероприятий,

проводимых в школе, как низкую.

Таким образом, мы выяснили, что у младших школьников преобладает достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. При этом четверть детей имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Анализ результатов экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся представлены в таблице (табл. 3).

Таблица 3

Сводная таблица результатов изучения мотивационного компонента сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников

№	Имя	Баллы										Суммарный балл
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Елизавета А.	3	1				2				4	10
2	Артем А.	3			3				1		4	11
3	Виктория Б.	3		3				2			4	12
4	Дарья Б.	3		3			2	2				10
5	Дмитрий Б.	3			3				1		4	11
6	Светлана Б.	3			3		2				4	12
7	Диана В.	3		3				2			4	12
8	Валерия В.	3		3	3			2				11
9	Анастасия Е.	3					2	2			4	11
10	Денис К.	3		3	3						4	13
11	Илья К.	3	1	3				2				9
12	Мария К.		1			1	2				4	8
13	Никита М.	3		3				2			4	12
14	Елена Н.	3					2		1		4	10
15	Алена Р.	3		3	3		2					11
16	Андрей С.	3	1	3	3							10
17	София С.	3			3				1		4	11
18	Галина С.		1		3			2			4	10
19	Алина С.	3		3		1	2					9
20	Роман С.	3		3			2	2				10
21	Софья Т.	3			3			2			4	12
22	Роман Т.			3	3		2	2				10
23	Иван Ц.	3	1				2				4	10
24	Николай						2	2		1	4	9

	Ч.											
25	Данила Ш.			3	3				1		4	11
26	Елена А.	3			3	1		2				9
27	Дмитрий А.		1			1				1	4	7
28	Дарья Б.			3	3			2	1			9
29	Иван Б.	3					2		1		4	10
30	Мария В.	3		3			2				4	12
31	Наталья Г.	3	1	3	3							10
32	Карина Д.			3	3		2	2				10
33	Арина Е.	3	1						1		4	9
34	Александр З.			3			2	2			4	11
35	Матвей З.	3		3			2	2				10
36	Екатерина И.	3			3		2				4	12
37	Анастасия К.	3		3			2				4	12
38	Никита К.		1	3						1	4	9
39	Алексей Л.	3		3	3			2				11
40	Илья М.	3					2		1		4	10
41	Олеся М.	3	1		3		2					9
42	Даниил Н.	3					2	2			4	11
43	Виктория Н.			3	3			2			4	12
44	Олег О.	3	1							1	4	9
45	Владимир Р.			3	3	1					4	11
46	Мария С.	3	1				2				4	10
47	Светлана Т.	3			3			2			4	12
48	Максим У.	3		3	3			2				11
49	Станислав Ш.	3	1	3				2				9
50	Екатерина Я.	3			3	1					4	11

Результаты экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся представлены в таблице (табл. 4).

Таблица 4

Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья

Уровень ценностного отношения к здоровью	Количество человек	%
--	--------------------	---

Высокий уровень (13 баллов)	1	2
Уровень осознанного отношения (11-12 баллов)	23	46
Уровень недостаточно осознанного отношения (9-10 баллов)	24	48
Уровень отсутствия сознательного отношения (4-8 баллов)	2	4

Результаты исследования показали, что у 4 % (2 человека) обучающихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, 48 % (24 человека) испытуемых недостаточно осознанно относятся к своему здоровью, 46 % (23 человека) учащихся имеют осознанное отношение к своему здоровью, и только 2% (1 человек) - высокий уровень ценностного отношения к здоровью.

Из этого мы делаем вывод, что у младших школьников преобладает недостаточно осознанное отношение к своему здоровью как к ценности.

2.2 Анализ программы внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А. Обуховой, Н. А. Лемяскиной, предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учетом реализации ее учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом,

психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности

соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» соответствуют цели основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в МАОУ СОШ № 5 города Богдановича Свердловской области, является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Следовательно, выпускник младших классов школы должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытость внешнему миру.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении,

- гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет,

понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

— 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

— 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника (табл. 5).

Таблица 5

*Формы и методы обучения по программе внеурочной деятельности
«Школа здоровья»*

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	«Мы весёлые ребята» «Быть здоровыми хотим» «Все болезни победим» «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции	«В мире интересного» «Состояние экологии и её влияние на

	организм человека»
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
Театрализованные представления	Стихотворение «Ручеёк» К. Чуковский «Мойдодыр» С. Преображенский «Капризка»
Участие в конкурсах	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» является формирование следующих умений:

— Определять и высказывать под руководством учителя самые простые

и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве

(этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения,

приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

После проведенного анализа мы можем утверждать, что содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2.3 Составление дневника по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников на основе программы внеурочной деятельности

На основе программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» нами был разработан дневник по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников, который называется «Мой личный дневник здорового образа жизни» (приложение 5).

Дневник предназначен для индивидуальной и самостоятельной работы дома, способствует лучшему усвоению знаний, умений и применению их в повседневной жизни. Учащийся познает основные правила здорового образа жизни на основе собственных наблюдений и самоанализа. Ведение дневника происходит систематически по периодам. Один период предполагает одну неделю – семь дней, после которого подводится итог и планируются действия на следующий период.

На первой странице дневника размещено обращение к ребенку, из которого он узнает о том, что здесь можешь делать заметки, фиксировать свои наблюдения и действия, анализировать и подводить итоги. Что это поможет ему в жизни: он будешь знать, как правильно организовать свой

режим дня, научиться различать полезные продукты питания от вредных, сможет самостоятельно следить за своим внешним видом и управлять своим настроением.

В дневнике ребенок указывает свою фамилию, имя, отчество, класс, школу, свой возраст, вес и рост, записывает свои предпочтения и что не нравится, а также названия секций и кружков, которые посещает.

Далее мы расположили рекомендации, основные правила и принципы ведения здорового образа жизни для обучающихся в младших классах, такие как: примерный режим дня, утренняя гимнастика, закаливание, личная гигиена, полезные и вредные продукты, их полезные замены, правильная осанка и подготовка ко сну.

Большое значение мы уделили самоанализу и самоконтролю ребенка о состоянии своего здоровья и принципах ведения здорового образа жизни. Для этого мы обозначили такие поля для заполнения, как:

- мое настроение утром, потому что – где фиксируются факторы, повлиявшие на эмоциональное и психическое состояние ребенка в утреннее время;
- мой режим дня – в котором записываются действия за весь день по времени;
- моя физическая активность сегодня – это зарядка, прогулки, спортивные секции и т.д.;
- погода сегодня, таблица наблюдений и как погодные условия влияют на состояние ребенка;
- мое меню сегодня, вредные и полезные продукты – здесь фиксируется и анализируется питание за весь день с уточнением, что было из разряда правильного и неправильного питания;
- мое саморазвитие и творчество, мои важные мысли и идеи – где ребенок указать, что нового он сегодня узнал или чему научился;

- мой день прошел, потому что – это для подведения итогов дня;
- рисунок – область для самовыражения ребенка через рисунок.

Далее идет страница «Итоги недели», где фиксируются: рост и вес ребенка, его достижения и впечатления, самый лучший день за прошедшую неделю, планы на следующую неделю и область для фотографии или рисунка.

Таким образом, работа с дневником поможет учащемуся усвоить учебный материал и будет способствовать развитию процессов самонаблюдения, самоанализа для коррекции собственного здорового образа жизни.

Данную работу можно рекомендовать: учащимся, родителям, учителям начальных классов и преподавателям дополнительного образования.

Выводы по II главе

Целью экспериментальной работы являлось выявление уровня сформированности представлений и знаний о здоровом образе жизни, его отдельных компонентов, о ценности здоровья у младших школьников.

С помощью авторских методик Науменко Ю. В., таких как: анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» и «Экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья обучающихся», мы получили следующие данные:

1. Что у младших школьников преобладает достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни 68 % (34 человека). При этом 24 % (12 человек) детей имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. И только 8 % обучающихся (4 человека) имеют высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, а также у 4 % (2 человека) обучающихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, 48 % (24 человека) испытуемых недостаточно осознанно относятся к своему здоровью, 46 % (23 человека) учащихся имеют осознанное отношение к своему здоровью, и только 2% (1 человек) - высокий уровень ценностного отношения к здоровью.

2. Такие результаты свидетельствуют о том, что у большинства обучающихся имеется достаточный уровень представлений о ценности здоровья и недостаточное осознание ценности своего здоровья. Обучающиеся с низким уровнем нуждаются в специально организованной работе по формированию знаний о здоровом образе жизни.

3. Проведя анализ программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья», мы можем утверждать, что ее содержание, методы и формы обучения способствуют формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности

соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

На основе этой программы внеурочной деятельности нами был разработан дневник по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников, который называется «Мой личный дневник здорового образа жизни».

Дневник предназначен для индивидуальной и самостоятельной работы дома, способствует лучшему усвоению знаний, умений и применению их в повседневной жизни. Учащийся познает основные правила здорового образа жизни на основе собственных наблюдений и самоанализа. Ведение дневника происходит систематически по периодам. Один период предполагает одну неделю – семь дней, после которого подводится итог и планируются действия на следующий период.

Таким образом, работа с дневником поможет учащемуся усвоить учебный материал и будет способствовать развитию процессов самонаблюдения, самоанализа для коррекции собственного здорового образа жизни.

Заключение

Первой задачей нашего исследования было изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу об аспектах здорового образа жизни у младших школьников и путей его формирования. Мы рассмотрели различные формулировки понятия и выявили, что:

- понятие «здоровье», дает возможность рассматривать его как интегративную характеристику личности, охватывающую как внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающую в себя физический, социальный, психический и духовный аспекты; как состояние равновесия между возможностями человека к адаптации и постоянно меняющимися условиями среды;
- понятие «здоровый образ жизни» это соблюдение комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- младший школьный возраст – это определенный период жизни человека, который начинается в 6 – 7 лет и заканчивается к 10 – 11 годам. Характеризуется: кризисом 7 лет, интенсивным развитием и ростом организма, социально – психологической адаптацией и «предподростковым кризисом» 9 – 11 лет;
- в основе формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников лежат составляющие, такие как: рациональный режим дня, труда и отдыха; научные знания; правильно организованное питание; двигательная активность; отсутствие вредных привычек и медико-профилактические мероприятия;

Вторая задача заключалась в проведение диагностики начального уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших

школьников. С помощью авторских методик Науменко Ю. В., таких как:

анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» и «Экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья обучающихся», мы получили следующие данные:

1. Что у младших школьников преобладает достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни 68 % (34 человека). При этом 24 % (12 человек) детей имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. И только 8 % обучающихся (4 человека) имеют высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, а также у 4 % (2 человека) обучающихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, 48 % (24 человека) испытуемых недостаточно осознанно относятся к своему здоровью, 46 % (23 человека) учащихся имеют осознанное отношение к своему здоровью, и только 2% (1 человек) - высокий уровень ценностного отношения к здоровью.

2. Такие результаты свидетельствуют о том, что у большинства обучающихся имеется достаточный уровень представлений о ценности здоровья и недостаточное осознание ценности своего здоровья. Обучающиеся с низким уровнем нуждаются в специально организованной работе по формированию знаний о здоровом образе жизни.

Третья задача состояла в проведении анализа программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья». После проведенного исследования, мы можем утверждать, что ее содержание, методы и формы обучения способствуют формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Четвертую задачу мы реализовали, разработав дневник к программе внеурочной деятельности, ориентированной на формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Таким образом, поставленная нами в начале исследования цель достигнута, выдвинутые задачи решены в полном объеме.

Библиографический список

1. Алешина, Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки /Л.И. Алешина//Диссертация на соискание уч. степ. канд. пед. наук.- Волгоград. - 1998.
2. Аллакаева, Л.И. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников /Л.И. Аллакаева// Автореферат на соиск. уч. степ. канд. пед. наук.- Н.Новгород. - 2004. - 22 с.
3. Амонашвили Ш.А., Педагогическая симфония: в 3 частях / Ш.А. Амонашвили // Уральский ун-т. - 1993. – Екатеринбург. - 223 с.
4. Амосов Н.М., Раздумья о здоровье /Н.М. Амосов// М.: Физкультура и спорт. - 1987. - 63 с.
5. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н.М. Амосов. - М.: АСТ, 2003. – 128 с.
6. Антропова М.В., Гигиена младшего школьника /М.В. Антропова// М.: Знание. - 1970. - 64 с.
7. Апанасенко Г. А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование?/ Г. А. Апанасенко // Валеология. - 1996. - № 2. - С. 9 - 14.
8. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2016. – 368 с.
9. Баянова Л.И., Формирование валеологической культуры младших школьников /Л.И. Баянова// Автореферат на соиск. уч. степ. канд. пед. Наук. - Казань. - 2002. - 23 с.
10. Большая медицинская энциклопедия // М.: Сов. Энциклопедия. - 2-е изд. - Т.1. - 1974-1988. - 624 с.
11. Большая советская энциклопедия в 30 томах //М.: Советская энциклопедия. - 1974. - т.18. - С. 50-56.
12. Брехман И.И., Валеология наука о здоровье /И.И. Брехман//М.:

Физкультура и спорт. - 1990. - 62 с.

13. Вайнер, Э. Н. Валеологическое образование /Э.Н. Вайнер//М.: Высшее образование в России. - 1999. - № 4. - С. 70-72.
14. Венедиктов, Д.Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. – 1979. – №7. – С. 102–113.
15. Выготский Л.С., Проблемы возрастной периодизации детского развития /Л.С. Выготский// Вопросы психологии. - 1972. - № 2. - С. 114 - 123.
16. Гальперин, П.Я. Введение в психологию /П.Я. Гальперин// Учебное пос. для студ. М.: «Университет». - 1999. - 327 с.
17. Гасанова Э. Д. Идея развития мышления в работах Л. С. Выготского и В. Д. Шадрикова // Молодой ученый. - 2016. - №27.772 - URL <https://moluch.ru/archive/131/36326/> (дата обращения: 01.03.2020).
18. Глинянова, И.Ю. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к валеологической работе со школьниками /И.Ю. Глинянова// диссерт. на соиск. степени канд. пед. наук.- Волгоград. - 1995. - 259 с.
19. Голиков, Н.А. Комплексная реабилитация учащихся в условиях начальной школы валеологической направленности /Н.А. Голиков// Автореф. дис. на соиск. уч. степ, канд. пед. наук. - Тюмень. - 1998. - 24 с.
20. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов//методический конструктор.пособие для учителей.-М.: Просвещение. -2010. - С. 31.
21. Гуцу В. Ф., Топор А. В., Ушнурцев М. Д. Составляющие здорового образа жизни младшего школьника // Педагогика: традиции и инновации: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2018 г.). - Казань: Бук, 2018. - С. 39 - 41. - URL

<https://moluch.ru/conf/ped/archive/274/13516/> (дата обращения: 05.03.2020).

22. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей /Л. И. Абросимова, И. А. Архангельская и др.; Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева// М.: Медицина. - 2. изд., перераб. и доп. - 1991. - С. 537 - 547.
23. Дрибинский, П. Воспитание ценностного отношения к здоровью // Воспитание школьников / П. Дрибинский. – СПб: Питер, 2008. – 107 с.
24. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
25. Дыхан, Л.В. Педагогические условия валеологизации образовательной среды младших школьников /Л.В. Дыхан// Таганрог. - 2000. - 260 с.
26. Зайцев, Г.К. Школьная валеология /Г.К. Зайцев//2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Издательство «Акцидент». - 1998. - 159 с.
27. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья / Г.К. Зайцев, Колбанов В.В, Колесникова М.Г.// СПб: Изд. СПГУПМ. - 1994. - 78 с.
28. Зайцев, В.В. Стимулирование свободного морального выбора поступка как средство нравственного воспитания младшего школьников /В.В. Зайцев// диссертация на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. Волгоград. - 1989. - 320 с.
29. Захаревич, Н.Б. Валеологические основы стратегии педагогической деятельности /Н.Б. Захаревич// Диссертация на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. СПб. - 1998. - 195 с.
30. Ишухина, Е.В. Формирование здорового образа жизни младших школьников /Е.В. Ишухина// Автореферат на соиск. уч. степ. канд. пед. Наук. - Шуя. - 2004. - 24 с.
31. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин,

Блинова Н.Г.,

- Литвинова Н.А.// М.: Владос. - Учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений. - 2000. - 192 с.
- 32.Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии / В. П. Казначеев // Валеология. - 1996. - № 4. - С. 75 – 82.
- 33.Казначеев, В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века / Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации» / В.П. Казначеев. - М.: Академия, 2001. - 194 с.
- 34.Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева //Начальная школа. - 2005. - № 11. - С. 75 - 76.
- 35.Касаткин, В.Н. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе / В.Н. Касаткин, И.А. Паршутин, А.С. Митькин, Т.П. Константинова, А.В. Тихомирова. - М.: Академия, 2005. - 136 с.
- 36.Конституция Российской Федерации. Официальное издание. - М.: Юрид. лит., 2009. - 64 с.
- 37.Куинджи Н. Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. М.: Аспент пресс. - 2014. - 143 с.
- 38.Лев Семенович Выготский. Мышление и речь. Изд. 5, испр. - Издательство "Лабиринт", М., 1999. - 352 с.
- 39.Лисицын, Ю.Л. Слово о здоровье / Ю.Л. Лисицын// - М.: Советская Россия, 1996. - 192 с.
- 40.Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. - М.: «Академия», 2001. – 320 с.
- 41.Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии /А.М. Митяева// М.: Академия. - Учебное пособие. - 2010. - 192 с.
- 42.Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. - М.: «Академия», 2007. - 256 с.
- 43.Никифорова, Т.Ю. Валеологическое образование в формировании

- культуры здоровья у школьников /Т.Ю. Никифорова// автореферат на соиск. уч. степ. канд. пед. Наук. - Липецк. - 2002. - 24 с.
44. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для 1-4 классов общеобразовательных организаций / М.И. Бакунина. - 4-е изд. - Москва: Русское слово, 2016. – 62с.
45. Ощепкова, Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у школьников / Т.Л. Ощепкова. - Народное образование, 2006. - № 8. - С. 90 - 94.
46. Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников: монография / А.А. Пашин. – Пенза: ПГПУ, 2011. – 228 с.
47. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына, Т.И. Егорова, Э.В. Айриян. – Прометей, 2012. – 86 с.
48. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. - СПб.: Санкт - Пб ГУПМ, 1993. - 118 с.
49. Тюмасева, З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография/ З.И. Тюмасева, Орехова И.Л., Кушнина Е.Г.// Челябинск: - 2012. - 315 с.
50. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования нового поколения от 06 октября 2009 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2014. – 35 с.
51. Федеральный закон «Об образовании в РФ». – М.: Эксмо, 2016. – 304 с.
52. Царегородцев, Г.И. Общая патология человека и методология медицины / Г.И. Царегородцев // Вестник РАМН. - 1998. - № 10. - С. 41 - 45.
53. Чумаков, Б. Н. Основы здорового образа жизни/ Б. Н. Чумаков. -

Москва: РПА, 2004. - 416 с.

54. Щуркова, Н.Е. Воспитание детей в школе (новые подходы и новые технологии) / Н.Е. Щуркова. – М.: Просвещение, 2008. – 234 с.
55. Юкович, Л.К. Педагогическое воспитание, - СПб.: Питер, 2007. – 292 с.

Ф.И.О. _____

Анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

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:

- а) Мыло
- б) Зубная щетка
- в) Полотенце для тела
- г) Зубная паста
- д) Мочалка
- е) Тапочки
- ж) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное.

Определи и отметь правильное расписание.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| а) Завтрак 8:00 | б) Завтрак 9:00 |
| Обед 13:00 | Обед 15:00 |
| Полдник 16:00 | Полдник 18:00 |
| Ужин 18:00 | Ужин 21:00 |

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы.

Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

- а) Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все

скопившиеся за день остатки пищи.

б) Вера: зубы чистят утром и вечером.

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

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твоим друзья соблюдают правила гигиены.

Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- а) Перед чтением книги
- б) Перед едой
- в) Перед посещением туалета
- г) Перед тем, как идешь гулять
- д) После посещения туалета
- е) После игры в баскетбол
- ж) После того, как заправил постель
- з) После того, как поиграл с кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- а) Каждый день
- б) 2-3 раза в неделю
- в) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец.

Что ты ему посоветуешь?

- а) Положить палец в рот
- б) Помазать ранку йодом
- в) Помазать кожу вокруг ранки йодом
- г) Подставить палец под кран с холодной водой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными

для счастливой жизни?

Выбери 4 из них:

- а) Иметь много денег
- б) Иметь интересных друзей
- в) Много знать и уметь
- г) Быть красивым и привлекательным
- д) Быть здоровым
- е) Иметь любимую работу
- ж) Быть самостоятельным
- з) Жить в счастливой семье

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

Выбери 4 из них:

- а) Регулярные занятия спортом
- б) Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать
- в) Знания о том, как заботиться о здоровье
- г) Хороший отдых
- д) Хорошие природные условия
- е) Возможность лечиться у хорошего врача
- ж) 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.

- а) утренняя зарядка
- б) прогулка на свежем воздухе

- в) завтрак
- г) сон не менее 8 часов
- д) обед
- е) занятия спортом
- ж) ужин
- з) душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе?

- «1» - проводятся интересно;
- «2» - проводятся неинтересно;
- «3» - не проводятся:

- а) Уроки, обучающие здоровью
- б) Спортивные соревнования
- в) Викторины, конкурсы, игры
- г) Праздники на тему здоровья.
- д) Классные часы о том, как заботиться о здоровье
- е) Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье

**Ключ и анализ результатов анкеты «Отношение к ценности здоровья
и здорового образа жизни»**

№	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация	
1	2	3	4	5	
Знание правил пользования средствами гигиены					
1	Мыло Зубная щетка Мочалка Зубная паста Шампунь Тапочки Полотенце для тела	0 2 2 0 0 2 2		6-8 баллов: достаточная осведомленность; 4 балла: недостаточная осведомленность; 0-2 балла: незнание правил пользования средствами гигиены.	
Осведомленность о правилах организации режима питания					
2	Первое расписание Второе расписание	4 0		4 балла: ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов: не осведомлен.	
Осведомленность о правилах гигиены					
3	По вечерам Утром и вечером По утрам	0 4 0		16-18 баллов: высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов: удовлетворительный уровень; 0-10 баллов: недостаточный уровень.	
4	Перед чтением книги Перед посещением туалета После посещения туалета Когда заправил постель Перед едой Перед прогулкой После игры в баскетбол После игры с кошкой	0 2 2 0 2 0 2 2			
5	Каждый день 2-3 раза в неделю 1 раз в неделю	4 2 0			
Осведомленность о правилах оказания первой помощи					
6	Положить палец в рот	0			4-6 баллов: ребенок осведомлен о

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

10	Уроки, обучающие здоровью Классные часы о здоровье Показ фильмов Спортивные соревнования Викторины, конкурсы, игры Праздники	За каждый ответ «1» – 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов.		10-12 баллов: высокая значимость мероприятий, проводимых в школе; 6-9 баллов: недостаточная значимость; 0-5 баллов: низкая значимость.
----	--	--	--	---

Интерпретация

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

46-64 балла: достаточный уровень представлений;

21-45 баллов: недостаточный уровень представлений;

0-20 баллов: отсутствие воспитательного эффекта.

Ф.И.О. _____

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья

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

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

Ключ

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

Анализ результатов.

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

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

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

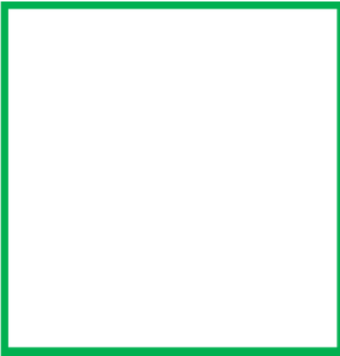
4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

**Мой личный
дневник
здорового образа
жизни**

Дорогой друг!

Ты держишь в руках необычный личный дневник здорового образа жизни. Он предназначен для тех, кто хочет стать более сильным, умным и здоровым! Здесь ты можешь делать заметки, фиксировать свои наблюдения и действия, анализировать и подводить итоги. Это поможет тебе в жизни: ты будешь знать, как правильно организовать свой режим дня, сумеешь различать полезные продукты питания от вредных, сможешь самостоятельно следить за своим внешним видом и управлять своим настроением!

Мы желаем тебе успехов и здоровья!



Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Я учусь в _____ классе

Школа _____

Мне _____ лет

Мой рост _____

Мой вес _____

Мне нравится: _____

Мне не нравится: _____

Я посещаю: _____

Примерный режим дня

7:00 Подъем, уборка постели

7:00 – 7:30 Уборка кровати, утренняя зарядка, водные процедуры, туалет

7:30 – 8:00 Завтрак

8:00 – 8:20 Дорога в школу

8:30 – 13:00 Занятия в школе

13:00 – 13:20 Дорога домой

13:30 – 14:00 Обед

14:00 – 16:00 Отдых или сон, или прогулка, или занятие в кружке

16:00 – 16:30 Полдник

16:30 – 18:00 Выполнение домашних заданий

18:00 – 19:00 Свободные занятия (чтение, помощь семье и т.п.)








19:00 – 19:30 Ужин

19:30 – 21:30 Свободное время

21:30 – 22:00 Подготовка ко сну, водные и гигиенические процедуры

22:00 Сон

Утренняя зарядка

	<p>Упражнение 1. Исходное положение – основная стойка. 1. Руки вперед – вдох. 2. Руки в сторону, ладони кверху. 3. Стойка на носках, руки вверх. 4. Исходное положение – выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 2. Исходное положение – основная стойка, 1-4. Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 30-40 секунд.</p>
	<p>Упражнение 3. Исходное положение – основная стойка. 1. Левую ногу махом назад, руки махом вверх – вдох. 2. Исходное положение – выдох. 3-4. То же, правой ногой. Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 4. Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены. 1. Наклон влево, руки вправо. 2. Исходное положение. 3-4. То же, вправо. Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 5. Исходное положение – основная стойка. 1-2. Полуприсед, руки вверх – выдох. 3-4. Исходное положение – вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 6. Исходное положение – основная стойка, руки за голову. 1-2. Наклон вперед – выдох. 3-4. Исходное положение – вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 7. Исходное положение – основная стойка. 1. Левую руку вверх, правую вперед. 2. Правую руку вверх, левую вперед. 3. Левую руку вверх. 4. Исходное положение. Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем. Повторить 6-8 раз.</p>

Закаливание

Закаливание – это оздоровительные процедуры с помощью воды, воздуха и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимыми от природы, повышает иммунитет для защиты от простуды и гриппа.

1. Контрастный душ – поочередное обливание тела горячей и холодной водой из душа.
2. Умывание прохладной водой – умывать лицо и мыть руки прохладной водой.
3. Обтирание влажным полотенцем – растирание рук, ног, спины и груди материалом, смоченным в воде.
4. Ножные ванны – ванны для ног могут быть разных температур и содержать отвары трав.
5. Баня – процедура закаливания организма в бане происходит в таком порядке: парилка – прохладные душ – парилка.
6. Обливание водой – утреннее обливание тела холодной водой (10 – 15 С°), начинают закаливание с теплой воды и понижают температуру воды на 1 С° через каждые 3 дня.
7. Солнечные ванны – частично обнажённое тело подвергается более или менее длительному действию прямых солнечных лучей. Время проведения: утро, до 11 часов, и вечер – после 16 часов.
8. Воздушные ванны – частично обнажённое тело подвергается дозированному воздействию воздуха. В зимнее время воздушные ванны принимают в комнате.
9. Купание в водоемах – в летнее время года – это купание в реках, озерах, прудах и т.п., в которых разрешено купаться; в зимнее время – это купание в проруби.

Личная гигиена

1. Каждый день утром и вечером необходимо умываться и чистить зубы.
2. Нужно мыть руки после прогулки, перед едой, после посещения туалета, игр и общения с животными.
3. Моежь в душе или ванной, потри тело мочалкой с мылом.
4. Расчесывай волосы каждый день утром и после ванны.
5. У каждого должны быть свои зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце.
6. Необходимо иметь всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
7. Для еды пользуйтесь только чистой посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
8. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
9. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.
10. Регулярно подстригать ногти на руках и ногах, следить за их чистотой.
11. Необходимо очень тщательно мыть овощи и фрукты.
12. Рот при кашле и чихании необходимо прикрывать ладошкой или платком.
13. Никогда не надо трогать беспризорных животных.
14. Необходимо следить за чистотой своей комнаты и регулярно проветривать ее.
15. Необходимо одеваться по погоде.
16. Не подходить к людям с признаками заболевания.

Полезные и вредные продукты

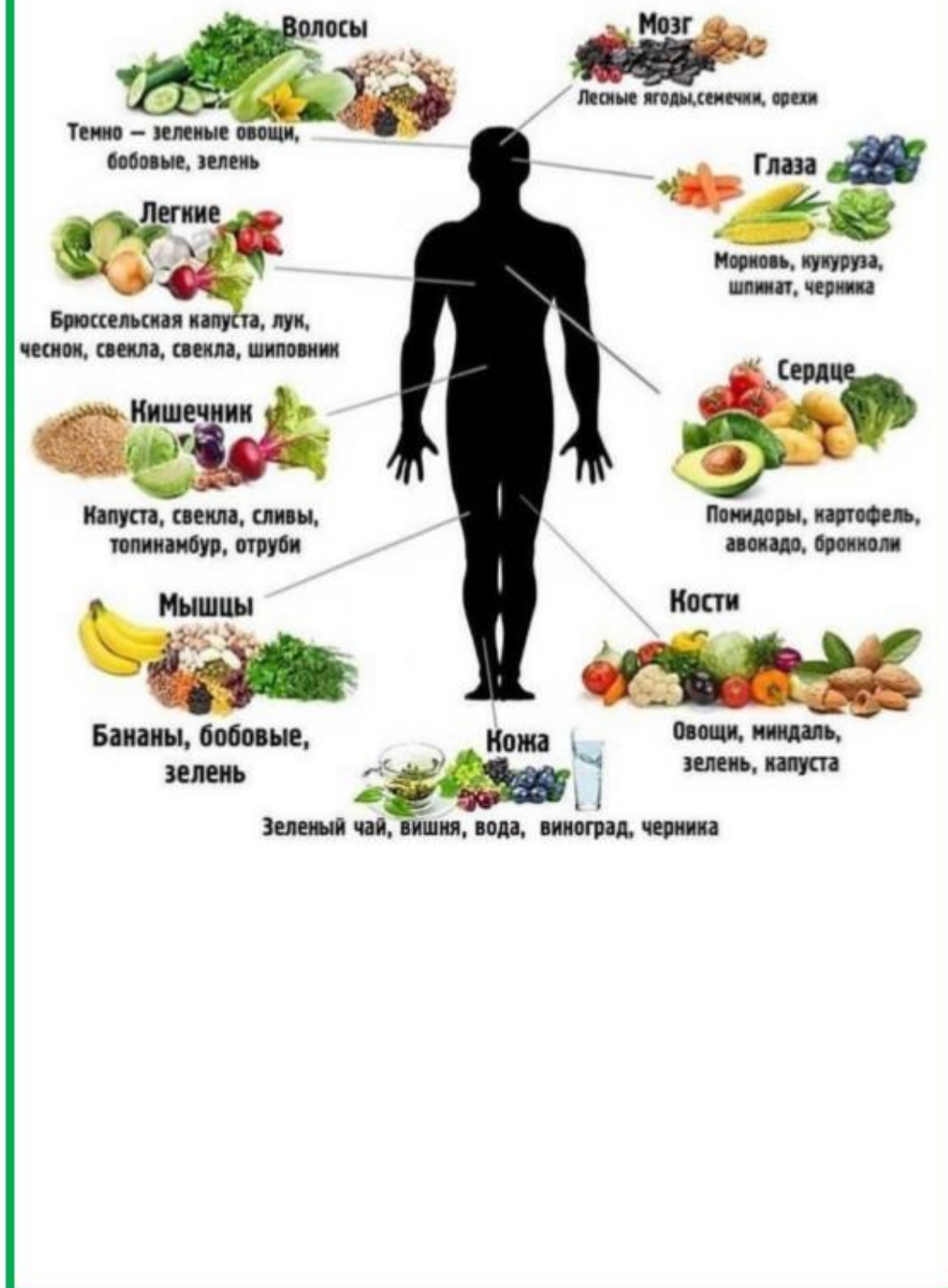
Полезные продукты: ягоды, орехи, лук и чеснок, крупы, злаковые и бобовые, фрукты, овощи, дары моря, яйца, изделия из муки грубого помола, молоко и кисломолочные продукты, мясо, натуральные соки и морсы, компот, пряные и листовые травы.

Вредные продукты: полуфабрикаты, чипсы, сухарики, газированные напитки, фастфуды, конфеты, шоколадные батончики, соусы, колбасные изделия, алкоголь, жевательные резинки с сахаром.

Полезные замены

<i>Вредное</i>	<i>на</i>	<i>Полезное</i>
Сахар	→	Мед
Конфеты	→	Ягоды
Майонез	→	Сметала с зеленью
Йогурт с добавками	→	Натуральный йогурт с медом
Колбаса	→	Запеченное мясо
Газированные напитки	→	Сок, морс, компот
Картофель фри и чипсы	→	Запеченный картофель
Сухарики	→	Орехи и сухофрукты
Шоколадные батончики	→	Горький шоколад

Лучшая еда для тела



Правильная осанка

Правильная осанка — это залог хорошего здоровья. К сожалению, люди не рождаются уже сформированной осанкой. Всегда приятно смотреть на человека, у которого расправлены плечи, прямая спина и легкая походка. Такие люди более уверены в себе. И наоборот, печально видеть сутулого прохожего, со сгорбившейся спиной. Неправильная осанка приводит к неправильной работе и осложнениям внутренних органов.

Правильную осанку помогают сформировать: гармоничное развитие мышечного корсета живота, спины, груди; активное времяпровождение с достаточными для своего возраста физическими нагрузками; наличие правильно организованного места для чтения книг, компьютерных игр, выполнения школьных домашних заданий; кровати со специальным матрасом; постоянный контроль за положением спины.



Подготовка ко сну

1. Ложиться спать необходимо в одно и то же время.
2. Не нужно ложиться спать голодным, но и ужин должен быть за 2-3 часа до сна. На ночь можно выпить стакан кефира или теплого молока.
3. Перед сном необходимо совершить прогулку или подышать свежим воздухом.
4. Перед сном можно поиграть в спокойные игры, почитать книгу, послушать успокаивающую музыку или посмотреть телевизор, но только не фильмы ужасов.
5. Перед сном необходимо почистить зубы, умыться, принять теплый душ или ванну.
6. Одежда для сна должна быть свободной и удобной.
7. Комната для сна должна быть проветрена.
8. Кровать должна быть удобная.
9. Ложиться спать необходимо в темноте и тишине.
10. Необходимо отключить на телефоне звуковые уведомления из социальных сетей.
11. Спать можно в различных положениях, но предпочтительно на правом боку.

Сегодня: _____

Моё настроение утром: _____

Потому что: _____

Мой режим дня: _____

Моя физическая активность сегодня: _____

Погода сегодня: _____

<i>Температура</i>	<i>Ветер</i>	<i>Осадки</i>	<i>Небо</i>

Она вызывает у меня: _____

Моё меню сегодня: _____

Из них полезными продуктами являются: _____

Из них вредными продуктами являются: _____

Моё саморазвитие и творчество: _____

Мои важные мысли и идеи: _____

Итоги недели

Мой рост _____

Мой вес _____

Мои достижения: _____

Мои впечатления: _____

Мой самый лучший день: _____

Мои планы на следующую неделю: _____

Фотография или рисунок: