



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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
Кафедра психологии, педагогики и предметных методик.

Работа педагога по формированию у младших
школьников мотивации к Здоровому образу жизни

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика начального образования»

Проверка на объем заимствований:

63,01 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 28 » 12 2018 г.

зав. кафедрой ППиГМ
Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-408/110-4-1
Литовец Алёна Евгеньевна

Научный руководитель:

Жукова Марина Владимировна,
К.п.н., доцент.

Челябинск
2018 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты формирования у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни.....	6
1.1. Понятие здоровый образ жизни в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Здоровое питание как один из компонентов здорового образа жизни.....	12
1.3. Формы деятельности учителя, направленные на формирование у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни.....	21
Выводы по I главе.....	30
Глава II. Экспериментальная работа по формированию у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни.....	32
2.1. Организация и методика проведения экспериментальной работы.....	32
2.2. Программа внеурочной деятельности по формированию у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни.....	38
Выводы по II главе.....	51
Заключение.....	53
Список литературы.....	57
Приложения.....	62

Одной из главных задач современной начальной школы в соответствии с требованиями Стандарта нового поколения является формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. До настоящего времени эта задача решалась по средствам уроков физкультуры или посещения детьми различных спортивных секций, организации спортивных мероприятий. При таком подходе младшие школьники не всегда осознают ценность и важность здорового образа жизни.

Возраст младшего школьника - один из самых важных периодов становления личности в жизни человека. Доказано, что более 40% психических и физиологических заболеваний взрослых людей формируются в младшем школьном возрасте. Исходя из этого целесообразно говорить о том, что воспитание в образовательном учреждении стоит направить на формирование уровня здоровья ребенка и основу физической культуры будущего взрослого человека. Представления и понятия, которые должны быть сформированы у детей младшего школьного возраста, расширяющие знания ребят о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни являются значительным фактором развития у них мотивации к здоровому образу жизни.

В современном мире ребенок подвержен нервным стрессам, отрицательным эмоциям, физическим и умственным перегрузкам. В ходе учебы, работы на улице и дома у ребенка может возникнуть перенапряжение и переутомление. Из-за отсутствия навыка познавать себя, определять свои потребности и желания, ученику сложно выбрать оптимальную линию поведения, которая могла бы помочь ему достичь состояния душевного покоя, сохранить свое здоровье и выполнить поставленные жизнью задачи.

Организация образовательной деятельности в школе и внедрение родителей в ход образовательного процесса играют огромную роль в решении этих проблем.

Вопросы формирования здорового ребенка интересовали таких ученых как: Л.С. Выготский, П.Ф. Лесгафт, Н.И. Пирогов, К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский, Г.К. Зайцев, И.И. Брехман, Л.Г. Татарникова, и др. Все

они придерживались мнения о том, что для сохранения и развития здоровья ребенка решающую роль необходимо отдать правильной организации его жизнедеятельности, соблюдению режима дня, двигательной активности и т.д. Однако в современной школе ребенок подвергается сверхнагрузкам, в семье не обращают необходимого внимания на вопросы формирования здорового образа жизни, а временами и вовсе не имеют представления, как должна быть организована жизнь ребенка для сохранения и улучшения его здоровья. Исходя из обозначенных трудностей, я выбрала тему моего исследования: «Работа педагога по формированию у младших школьников мотивации к Здоровому образу жизни».

Объектом исследования является процесс формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Предметом исследования является формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников в деятельности педагога.

Цель нашего исследования: изучить теоретические аспекты проблемы деятельности педагога по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников для разработки программы внеурочной деятельности.

Достижение цели осуществляется через решение **следующих задач:**

1. Изучение и анализ теоретические аспекты формирования у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни
2. Рассмотрение форм деятельности учителя, направленных на формирование у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни
3. Разработка программы внеурочной деятельности по формированию у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни

1. Методы исследования:

- Изучение и теоретический анализ литературы и педагогического опыта с целью выявления сущности данной проблемы.
- Анкетирование, тестирование учеников с целью выявления отношения детей к своему здоровью и их готовности к здоровому образу жизни и

питанию.

· Формирующий эксперимент.

мотивации к здоровому образу жизни

1.1. Концепция здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе

Изменения, которые произошли в социальной и экономической жизни нашей страны требуют современного, молодого поколения образования, которое в основном новое. Экологические и социальные проблемы, нестабильность жизни, укрепление технократии и отсутствие духовности, изменение традиционных основ и моральных ориентиров - все это создает настоящий кризис гуманистического общества. Это имеет особое влияние на детей и молодых людей, которые преодолевают различные социальные демонстрации, увеличивая преступность, наркоманию и алкоголизм среди молодежи.

Таким образом, условия для развития и формирования современного молодого поколения можно считать неблагоприятными. Состояние здоровья современных детей и подростков также вызывает тревогу. [17]. В связи с этим неудивительно, что растущий интерес к вопросам здравоохранения в стране вызывают не только медицинских работников, но и жителей всей страны. Внимание к этой проблеме ежегодно возрастает как в России, так и во всем мире. В большинстве европейских стран вопросы здравоохранения и оптимальный уровень качества жизни являются вопросами национальной безопасности, которые подкрепляются, в частности, разработанными государственными программами здравоохранения и национальными оценками здоровья. Одной из самых сложных проблем современной науки и практики можно назвать проблему, которая формирует мотивацию для здорового образа жизни как технологии для поддержания состояния здоровья и обеспечения высоких достижений и продуктивности [20].

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Образование в Российской Федерации» гласит, что важность жизни и здоровья человека должна рассматриваться как основополагающий принцип государственной политики Российской Федерации. В настоящее время научное развитие здоровья учеников, сохранение и укрепление здоровья пока не получили

широкого распространения: базовые знания о здоровье и здоровом образе жизни развиты недостаточно. нет методов введения знаний, связанных с образом жизни, как фактора, влияющего на здоровье; Педагогические методы не разработаны, что не позволяет получить эту информацию [23].

Изучение произведений русских учителей показало, что проблема здравоохранения изучалась и была актуальна для отечественного образования во второй половине XIX века.

В частности, К.Д. Ушинский, говоря о важности здорового образа жизни, рассматривал его формирование как главную задачу развития у детей мотивации к лидерству. По его мнению, наличие такой мотивации возможно благодаря углубленной теоретической подготовке для сохранения и укрепления собственного здоровья. По мнению К.Д. Ушинского, построение здорового образа жизни посредством обучения, в конечном итоге должно быть направлено на полное развитие человеческого тела, на всестороннее укрепление физических способностей, на улучшение здоровья, на создание творчества на долгую жизнь, на моральные, анти-авансовые и эстетические способности человека, а также на развитие интеллектуальных способностей учеников [5].

П.Ф. Лесгафт подчеркнул важность физического воспитания для мотивации здорового образа жизни, который является важнейшим средством целостного развития человека: он считал, что оно тесно связано с духовным, нравственным и эстетическим воспитанием, которое отражает материальность концепции здорового образа жизни. Работы П.Ф. Лесгафта усиливают связь между физическим, психическим, моральным и эстетическим компонентами здоровой, гармонично развитой личности. Задачи образования и обучения являются общими в этом отношении с целью постоянного содействия пониманию деятельности молодых людей и устойчивости их убеждений в отношении здорового и здорового образа жизни. Тем самым он подчеркнул социальную значимость формирования здорового образа жизни [3].

В. А. Сухомлинскому, занимающемуся мотивами формирования здоровой

личности, было отведено особое место для личностных примеров взрослых, которые окружают детей каждый день. По его словам, когда ученики следуют конкретным преимуществам здорового образа жизни, они пытаются воспроизвести этот опыт. Из этого можно сделать вывод, что вы должны постоянно показывать им такие примеры.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «лечение благополучия детей - это сложный набор гигиенических и гигиенических требований и правил ... не набор требований для лечения, питания, работы и отдыха, прежде всего гармоничного совершенства всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [7].

Сегодня существует множество разных подходов к определению «здоровье». Большинство авторов - философы, врачи, психологи (Ю. А. Александровский, 1976, В. Х. Василенко, 1985, В. П. Казначеев, 1975, В. В. Николаева, 1991, В. М. Воробьев, 1995) с одной стороны, в настоящее время не существует единого общепринятого, научно обоснованного понятия «здоровье человека».

Ф. Перлс говорит о человеке в целом, утверждая, что психическое здоровье связано со зрелостью личности, которая проявляется в способности удовлетворять свои потребности, конструктивному поведению, здоровой приспособляемости и способности брать на себя ответственность за себя. Взрослая и здоровая личность подлинна, спонтанна и внутренне свободна [4]. «Здоровье - это просто человеческое желание», - пишет К.В. Динейка, что говорит о том, что наиболее важной задачей для человека в состоянии его здоровья является не лечение болезней, а создание здоровья.

По словам С. В. Попова, «если подумать об этом определении, мы можем сделать вывод, что абсолютное здоровье - это абстракция, и, кроме того, это определение изначально исключает людей с (физическими) или приобретенными физическими недостатками даже на этапе возмещения» [29].

Академик Николай Амосов считает, что «здоровье организма определяется количеством, которое можно оценить по максимальной продолжительности

работы органов при сохранении качественных пределов их активности» [3].

Признаками здоровья являются:

- 1) особая (иммунная) и неспецифическая резистентность к функции вредных факторов;
- 2) показатели роста и развития;
- 3) активность и резервные возможности организма;
- 4) возникновение и уровень любого заболевания или нарушения развития;
- 5) морально-ценностно-мотивирующее отношение.

Определение «Образ жизни» предполагает разные подходы. Некоторые авторы считают, что образ жизни - это биосенсорная категория, которая определяет тип активности человеческой жизни в духовных и материальных условиях [42].

А. М. Изуткин и Г. Ц. Царегородцев так представляют образ жизни:

- 1) изменение деятельности, направленной на изменение природы, общества и самого человека;
- 2) способы удовлетворения материальных и духовных потребностей;
- 3) участие людей в общественно-политической деятельности и управлении;
- 4) когнитивное поведение на уровне теоретических, эмпирических и ценностных знаний;
- 5) коммуникационная деятельность, в том числе коммуникация между обществом и его подсистемами (людьми, классом, семьей и т. Д.);
- 6) медицинская и образовательная деятельность, предназначенная для физического развития человека [17].

Б. Н. Чумаков описывает здоровый образ жизни как «активных людей», которые изначально являются сохранением и улучшением здоровья. В то же время необходимо учитывать тот факт, что образ жизни человека и семьи не развивается независимо, в зависимости от обстоятельств формируется сознательно и непрерывно на протяжении всей жизни [23].

Мотивация к созданию здорового образа жизни является наиболее важным средством первичной профилактики для улучшения здоровья населения посредством изменения стиля и образа жизни, путем возрождения вредных

привычек, преодоления и решения неблагоприятных аспектов, связанных с жизненными ситуациями.

Чтобы сохранить и восстановить здоровье, недостаточно пассивных ожиданий, когда природа тела рано или поздно сделает свое дело.

Люди должны что-то делать в этом направлении. В настоящее время большинство людей не понимают ценности здоровья и не знают только, когда существует серьезная проблема, угроза жизни или если она в значительной степени утрачена, а затем возникает мотивация избавиться от болезни, чтобы восстановить прежнее здоровье. У современных детей и подростков, безусловно, недостаточно позитивной мотивации для улучшения, персонализации вашего личного здоровья. Хорошим примером выбора человеком своего образа жизни является положительный пример старшего поколения, а людей с болезнью можно назвать, например, негативным. Следует отметить, что этот подход не работает вообще или не имеет достаточного эффекта. Образ жизни и поведение многих людей далеки от укрепления здоровья, но вредно разрушать его. [9].

Следовательно, здоровый образ жизни следует понимать как общепринятые интерактивные формы и методы, которые улучшают и повышают эффективность использования ресурсов тела, гарантируют их лучшую социальную и профессиональную роль независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций и выражают направленность, поддержание и усиление индивидуальной активности, ,

Важно подчеркнуть важность воспитания активного отношения детей к собственному здоровью с самого раннего возраста, чтобы понять, что здоровье является самой большой ценностью для человека от природы.

К сожалению, выпускники школьного образования не имеют важной информации об охране здоровья в Арсенале в течение многих лет. У них нет мотивации для развития здорового образа жизни, навыков для поддержания здорового образа жизни, а также нет возможности оценить влияние внешних факторов на здоровье человека и гены будущих генов [17].

Большинство родителей не понимают материальности понятия «здоровье»,

учитывая, что оно существует только при отсутствии болезни, учитывая взаимосвязь между физическим, психическим и социальным благополучием. Основной задачей родителей должно быть: уважение к здоровью ребенка, выраженное в нужде и состоянии здоровья. Ребенок должен понимать, что здоровье является наиболее важной индивидуальной ценностью человека, важной предпосылкой для достижения жизненных целей, и каждый несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья [50].

Пример учителей и родителей является важной частью мотивации для здорового образа жизни молодых людей. Ребенок имеет высокий уровень доверия к взрослым из-за их возрастных особенностей. Слова и действия учителя, его оценка деятельности ученика имеют большое значение для ребенка. Учитель, который иллюстрирует свое утверждение и личность как фундаментальные взгляды ребенка на окружающую реальность. Личный пример играет важную роль в воспитании младшего школьника. Примером является личная ценность. Крайне важно, чтобы весь образ жизни младшего ученика встречался с множеством примеров здорового образа жизни. Эти поведенческие стандарты в семье кажутся нам правильными и важными. Строгая система ценностей поможет вам выработать вредные привычки. Уровень образования отсутствует, но вашему ребенку необходимо понять, как семейные ценности влияют на ваш образ жизни, и начать адаптироваться к вашему поведению [34].

Считается, что школьный процесс должен иметь две ключевые области организационно-педагогической деятельности по созданию мотива здорового образа жизни:

- 1) Создание оптимальных условий для внутренней среды - микросоциалы (гуманистические отношения, благоприятная психологическая атмосфера, активная творческая среда) посредством совместной деятельности и общения учащихся и преподавателей в процессе обучения (Ю.К. Бабанский, Б.С. Гершунский, В.И. Зверев, А.В. Мудрик и др. .)
- 2) Обеспечение социально-педагогических условий (установок, потребностей и способностей) самих учащихся и их самообразования через собственные

умения, размышления и цели (Б. Г. Ананьев, Л. И. Божович, Т. М. Давыденко, Б. Д. Парыгин, С. Л. Рубинштейн и др.) [2, 27].

Если мы принимаем во внимание основы современного образа жизни школьников разного пола, мы не ставим под сомнение дизайн здорового образа жизни, это требует постоянного мониторинга состояния здоровья, уровня физической активности, определения того, подвержены ли ученики риску развития болезней, травм и болезней

Медицинские работники назначили наиболее важные факторы риска социально значимых заболеваний у детей: физическая пассивность (70-75%); плохое питание более 50%, падение (35-40%). Проблема гипокинезии и длительных статистических нагрузок в положении сидя стоит особенно остро, и для ее решения требуется постоянный поиск разнообразных организационных функций двигательной функции.

Профилактике большинства заболеваний и повышению функциональных возможностей детского организма способствует разработка новых программ и моделей, внедрение рекреационных и рекреационных мероприятий для обеспечения максимально сбалансированного и активного досуга; обязательное наличие физической культуры, спортивных и туристических аттракционов для всех школьников. Все вышеперечисленные факторы помогают обеспечить естественные биологические потребности детей в активных увлечениях. [37].

Эффективный мониторинг здоровья учеников основан на системном подходе к организации учебной деятельности, постоянном мониторинге и планировании мероприятий, способствующих развитию здоровой личности.

1.2. Здоровое питание как один из компонентов здорового образа жизни

Ни для кого не секрет, что пища необходима человеку для поддержания жизни. Наука показала три задачи для правильного здорового питания.

Первая задача - дать организму энергию. Таким образом, мы можем сравнить человеческое тело с механизмом или машиной, которая работает, но это

требует расхода топлива. Здоровый образ жизни помогает поддерживать абсолютный баланс между энергией, поступающей в организм, и энергией, используемой в жизненных процессах.

Еще одна здоровая диета - снабдить организм человека пластиковыми материалами, такими как белки, в меньшей степени минералы, жиры и еще меньше углеводов. В течение жизни организм постоянно испытывает разрушение некоторых клеток и внутриклеточных структур и другие явления. Элементами создания новых клеток и внутриклеточных структур являются пищевые химические вещества. Потребность в пищевых пластиковых материалах зависит от возраста человека.

Третья задача здорового питания - снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для контроля жизненных процессов. Ферменты и большинство гормонов - химические процессы, происходящие в организме, - синтезируют само тело. Однако некоторые коферменты (неотъемлемая часть ферментов) без ферментов, способных продемонстрировать свою активность, а также некоторые гормоны, человеческий организм может синтезировать только в определенных пищевых прекурсорах. Эти предшественники являются витаминами в пище [27].

Не так давно появились свидетельства другого существования - четвертого упражнения здоровой диеты с незрелым иммунитетом, как неспецифического, так и специфического. Исследователи установили, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества рациона питания и особенно от достаточного количества калорий в продуктах питания, высококачественных белков и витаминов. Плохое питание, общий иммунитет снижаются, а способность организма противостоять внешним факторам и широкому спектру инфекций снижается. Напротив, хорошее питание с большим количеством белков, жиров, витаминов и калорий повышает иммунитет и повышает устойчивость к инфекциям. В данном случае речь идет о питательной взаимосвязи неспецифического иммунитета. Позже было обнаружено, что некоторые химические соединения в пищевых

продуктах не перевариваются в пищеварительном тракте или перевариваются только частично. Эти большие, незашифрованные молекулы белков или полипептидов, проникают через стенку кишечника и в крови могут быть чужеродными для организма, с тем чтобы привести специфический иммунный ответ. Исследования, проведенные в Институте питания Российской академии наук, показали, что несколько процентов (или несколько десятых процента) белков, потребляемых с пищей, были обнаружены в крови, печени и некоторых других внутренних органах в виде крупных молекул, которые сохраняют антигенные свойства оригинальных пищевых белков. Мы также обнаружили, что определенные антитела вырабатываются в организме этими чужеродными пищевыми белками. Таким образом, в процессе питания поток пищеварительных антигенов продолжается во внутренней среде организма, что приводит к развитию и поддержанию специфического иммунитета к пищевым белкам [10].

Правильная и здоровая - это диета, которая обеспечивает нормальную функцию организма, высокую эффективность и устойчивость к вредным факторам окружающей среды, максимальную продолжительность активного жизненного цикла [5].

Врачи утверждают, что полноценное здоровое питание является важнейшей предпосылкой сохранения здоровья и эффективности для взрослых людей и детей в качестве предпосылки для роста и развития.

Здоровая диета является одной из важнейших предпосылок не только для предотвращения заболеваний обмена веществ, но и во многих других. Для хорошего роста, развития и поддержания человеческого организма человеку необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли по мере необходимости [8].

Первый принцип здорового питания - умеренность.

Диета необходима для того, чтобы избежать баланса между запасами пищи и энергией, потребляемой в процессе жизни.

Право на сохранение природы является абсолютным, оно распространяется не только на неживую субстанцию, но и функционирует в клетках живого

организма, органах и тканях человека.

Энергия потребляет энергию тремя способами: В результате базальной метаболической активности, специфической динамической активности пищи и мышц [38].

Базальный метаболизм - это очень небольшое количество энергии, необходимой организму для полноценной жизни. Базальный обмен зависит от возраста (у маленьких детей он в 1,3-1,5 раза больше массы тела, чем у взрослых), веса человека от условий жизни и индивидуальных особенностей организма. Считается, что на средних стадиях среднее содержание калия в организме составляет около 1 ккал / 1 кг массы тела в час.

Особый динамический эффект пищи обусловлен ее перевариванием в желудочно-кишечном тракте человека. Наибольшее потребление энергии вызывает усвоение белка, что увеличивает внутреннюю интенсивность обмена веществ, обычно на 30-40%. Употребление в пищу с жиром увеличивает метаболизм пищи на 4-14%, углеводов на 4-7%. Даже чай и кофе увеличивают основной обмен веществ примерно на 8%. По оценкам, из-за оптимального количества смешанного рациона и потребляемого питания количество основного обмена увеличивается в среднем на 10-15% [38].

Физическая активность оказывает существенное влияние на потребление энергии в организме человека. Чем больше упражнений, тем больше энергии у человеческого организма. Если масса тела человека выше нормальной, потребление энергии при упражнениях увеличивается пропорционально, если меньше - уменьшается.

Ежедневное потребление энергии зависит от возраста, пола, массы тела, характера работы, климатических условий и реакций обмена веществ человека.

Из-за кратковременного недостатка энергии в пище организм частично использует запасные части, в основном жир (жировая ткань) и углеводы (гликоген). В конечном счете, недостаток энергетически полезных продуктов из организма потребляет не только углеводы и жиры, но и белки, что приводит к уменьшению костной массы и, следовательно, к рождению и

развитию дистрофии [11].

Кратковременная избыточная энергетическая ценность пищевых продуктов снижает процессы и основные вещества вредных веществ, что увеличивает количество фекалий и увеличивает количество мочи. Когда энергетическая ценность пищи истекает, избыток жиров и углеводов начинает накапливаться в виде жирной кислоты в жировой ткани. Это приводит к массе тела, а затем к ожирению [37].

Еще один принцип здорового питания - это разнообразие.

Жители нашей планеты используют тысячи продуктов питания в качестве пищи и даже кулинарной пищи. Эта универсальная пища состоит из различных комбинаций питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и воды. Неудивительно, что разные продукты имеют разный химический состав.

Энергетическая ценность рациона зависит от его белков, жиров и углеводов. Углеводы выделяют в основном энергию, а жиры и, в частности, белки не только питают энергию, но также являются необходимыми материалами для обновления клеточных и внутриклеточных структур. Белки как энергетический материал не оказывают наилучшего влияния на организм: во-первых, белок - это самый дефицитный и важный пищевой продукт, другой белок - подкисление и выделение энергии, окисленные вещества с сильным токсическим эффектом [48].

Практически диета здорового человека оптимальна в соотношении белков, жиров и углеводов, близком к 1: 1,2: 4. Это соотношение очень полезно как для энергии организма, так и для потребностей организма в энергии. Белки следует разделить на 12%, жиры - на 30-35% от общего потребления калорий. Только в случае сильного увеличения физической активности и, следовательно, увеличения потребности в энергии, белок в рационе может быть снижен до 11% от общего содержания калорий (увеличивая долю жира и углеводов в качестве поставщика калорий) [27].

Определение жирового достоинства должно учитывать, что организму даются полные жирные вещества, а именно незаменимые жирные

полиненасыщенные кислоты, фосфолипиды, необходимые для обновления клеток и внутриклеточных компонентов, и жирорастворимые витамины.

Потребление углеводов на одного жителя нашей страны составляет около 460 г в день, тогда как согласно научным рекомендациям этот показатель составляет 386 г в день. Самым опасным для здоровья страны является то, что потребление сахара постоянно увеличивается, превышая в среднем 120 грамм в день (50-100 грамм в день) (50 грамм при легкой физической работе, до 100 грамм тяжелой физической работы). Сахар является носителем так называемых пустых калорий, он не содержит необходимых частей пищи. Кроме того, сахар влияет на формирование и развитие кариеса, в то время как другой углеводный агент - крахмал - не оказывает такого вредного воздействия. Кроме того, употребление сахара в больших количествах повышает уровень глюкозы в крови, что повышает риск развития диабета. В то же время крахмал из-за более медленного переваривания желудочно-кишечного тракта не имеет такого эффекта. Поэтому врачи настоятельно рекомендуют употреблять как можно больше сахара и кондитерских изделий и при необходимости заменять крахмал [44].

Организм человека нуждается в так называемых растительных волокнах или балластных веществах, которые в основном представлены мембранами растительных клеток, состоящими в основном из целлюлозы и пектина. Оптимальным считается использование по 10-15 г этих веществ в день, в том числе от 9 до 10 г клетчатки и 5-6 г пекта. Растительные волокна улучшают пищеварительную двигательную активность и способствуют застою в кишечнике. Существует обратная связь между содержанием пищи и распространенностью рака толстой кишки [24].

Важное место в рационе занимают витамины, которые являются незаменимым фактором. Далеко, и даже относительно недавно, некоторые группы населения испытали серьезные катастрофы в результате развития гипо и авитаминоза. Такие заболевания, как цинга, пеллагра, рахит, полиневрит (авитаминоз), некоторые виды анемии (анемия) и гемофилия (повышенное кровотечение) и многие другие, неоднократно поражали

большие группы людей из-за других витаминов. Благодаря активному пропаганде здравоохранения, деятельности органов здравоохранения и руководителей большинства стран, которые стремятся создать условия для полноценной популяции витаминов, эти заболевания встречаются крайне редко [11].

Потребности человеческого организма во всех минералах, которые ему необходимы, в целом полностью удовлетворяют обычному ассортименту продуктов, которые включают достаточное количество овощей, фруктов, хлеба и молока. В нашей стране и во многих других странах были выявлены районы с меньшим количеством этого или минерального вещества, что привело к неадекватному потреблению пищи и развитию определенных патологических симптомов. Путем удаления искусственно отсутствующих минералов в массовых продуктах, например, путем введения йода в поваренную соль (нормальная функция щитовидной железы) или фтора в воде (для предотвращения кариеса), такой отказ можно устранить [21].

Третий принцип здорового питания - это привычки питания.

В диете обычно преобладает аппетит. Каждый испытывает чувство голода, которое показывает, что человеческому организму важно получать новую часть продуктов, которые содержат энергию, пластические материалы, витамины и минералы, которые потребляются в процессе обмена веществ и работают должным образом. Физиологическая и биохимическая природа этого чувства, также называемого аппетитом, полностью не изучена. Вторая работа И.П. Павлову было продемонстрировано, что Центр расположен в мозге. Привлечение пищевого центра с различными импульсами (снижение концентрации глюкозы в крови, аномальные сокращения желудка и т. Д.) Вызывает аппетит, степень которого зависит от повышения продуктового центра [30].

Следует иметь в виду, что из-за вялости аппетита пищевого центра аппетит сохраняется в течение некоторого времени даже после еды. Это связано с необходимостью разложения и поглощения питательных веществ. И сразу после того, как они попадают в вашу кровь, продуктовый центр просыпается,

чтобы заменить его, блокируя его.

Чувство голода, несомненно, свойственно всем развитым животным, и поэтому нет никаких сомнений в том, что человек наследует его от своих диких предков. Но поскольку последние не всегда могли рассчитывать на успех в поисках пищи, некоторые из них в борьбе были бы теми, кто после еды нашел большие количества, другими словами, людей с повышенным аппетитом. Этот повышенный аппетит, по-видимому, возник в процессе развития животного, встал на потомство и был пересажен человеку. Однако в развитых странах проблема питания человека утратила свою прежнюю актуальность, и поэтому рост аппетита также утратил свое биологическое значение. Кроме того, он стал своего рода врагом человека, виновным в систематическом или нерегулярном движении, которое люди терпят. Поэтому нет необходимости контролировать диету в одиночку в повседневной жизни, даже если это не следует принимать во внимание [5].

Дело в том, что аппетит влечет за собой потребность не только в желаемом количестве пищи (он часто сообщает об этом сигнале неправильно), но и в ее качестве. Ощущение является относительно распространенным, когда после длительной диеты из продукта появляется внезапное желание съесть этот продукт. Это связано с тем, что этот продукт содержит значительное количество неотделимых частей, которых меньше во всех других потребляемых продуктах, что приводит к недостатку человеческого организма. Признак того, что тело получает, когда аппетит к определенной еде. В этом случае аппетит дает правильный сигнал и должен соблюдаться. Поэтому необходимо учитывать аппетит, но не забывайте, что он может серьезно испортиться, если вы не контролируете количество пищи, которую вы едите. Настоятельно рекомендуется сделать подходящее изменение аппетита в форме регулярного управления весом [49].

Питание (5-6 раз в день) подавляет питание и снижает аппетит. В то же время достаточно одного яблока или стакан кефира. Следует также помнить, что пряные и соленые дозы (не говоря уже об алкоголе) значительно повышают аппетит [1].

Таким образом, повышенный аппетит может быть вредным для здоровья, но его полное отсутствие вызывает тревогу. Чтобы поддерживать аппетит в правильном кадре, важно соблюдать правильную диету.

Управление здоровым образом жизни должно основываться на четырех основных принципах.

Первый принцип заключается в том, чтобы еда длилась один час. Каждый прием пищи сопровождается определенной реакцией организма - выделением слюны, желудка, желчи, поджелудочной железы и т. Д. В процессе пищеварения главную роль играют кондиционные рефлекторные реакции, такие как слюна и опорожнение желудка в запахи и тип пищи. В цепочке различных рефлекторных реакций большое значение имеет фактор времени, то есть способ, которым люди разрабатывают пищу в данный момент времени. Постоянное стереотипирование организма в рационе очень важно, когда организм получает условно-рефлекторную подготовку и расплавляет пищу [14].

Другим принципом является дробление пищи в течение дня. Один или два приема пищи нецелесообразны и даже опасны для здоровья из-за слишком большого количества пищи в одно и то же время. Исследования показали, что острый панкреатит с острым панкреатитом гораздо чаще встречается при трех одновременном приеме пищи, чем при трех и четырех приемах пищи, и это связано с тем, что однократное питание употребляется с двумя приемами пищи. Практически здоровому человеку рекомендуется три-четыре раза в день: завтрак, обед, ужин и стакан кефира или яблока перед сном. Когда позволяют обстоятельства, в рационе можно принимать один или два приема пищи: между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином. Конечно, общее количество пищи, потребляемой в день на дополнительное питание, не должно увеличиваться [25].

Третий принцип здорового образа жизни - максимизировать баланс питательных веществ в каждом приеме пищи. Это означает, что набор продуктов для каждого основного приема пищи (завтрак, обед, ужин) обеспечивает организм белками, жирами, углеводами, витаминами и

минералами в рациональных отношениях [7].

Наконец, четвертый принцип здорового питания - это правильное физиологическое распределение потребления пищи в течение дня. Очень полезный способ - когда около трети ежедневных приемов пищи покрывают завтрак, чуть более трети на обед и менее трети на обед [27].

1.3. Формы деятельности учителя, направленные на формирование мотивации к ЗОЖ у младших школьников

Во время социальных и экономических изменений обучение молодежи особенно остро. Управление в классе - это традиционное школьное явление, которое реализуется через единую систему школьного образования и среды обучения. Деятельность классного учителя является одной из важнейших частей школьного образования.

Классный учитель - это классный учитель, который подражает процессу формирования личности ребенка и способствует благоприятному развитию каждого ученика. Он обеспечивает профессиональный след индивидуального развития учащегося и сочетает в себе все социальные влияния с учеником и организует стратегическое общение в обществе [2].

Основная задача классного учителя - сформировать личность, способную построить жизнь ценного человека. Систематическая работа с классной группой для мотивации здорового образа жизни является важным способом ведения бизнеса. Процесс взаимодействия учителя и ученика предполагает формирование нравственных ценностей и духовных ориентаций, организацию социально значимых взаимоотношений, опыт учеников в классе, создание чувства защищенности, эмоционального комфорта, психолого-педагогических предпосылок развития ребенка. Учитель в классе - самый универсальный. Он должен учитывать особенности социального положения общества и обстоятельства данной школы. Формы конфиденциального, игрового, соревновательного, творческого характера - вот, чем руководствуется классный руководитель в своей деятельности [36].

Следует отметить, что количество форм определяется как целями обучения в

этой группе, так и его особой ситуацией.

Уроки здоровья и часы работы являются основной воспитательной работой учителя начальных классов по стимулированию здорового образа жизни среди младших школьников, в котором дети узнают о мире физической культуры, концепции «здорового образа жизни», узнают интересные факты о своем теле и правилах гигиены, самосовершенствовании, физическом состоянии и физическом развитии, различия. [21].

Таким образом, знания, которые ученики получают в этих классах, способствуют улучшению здоровья, повышению эффективности и улучшению физических, умственных и моральных характеристик младших школьников.

Наиболее важной связью с возвращением к школьному образованию является физическое воспитание. Уроки физического воспитания способствуют здоровью, физическому развитию и исцелению организма, а также умственным и физическим возможностям, формированию правильной осанки, устранению или постоянной замене различных заболеваний. Следует отметить, что обычное преподавание здоровья учащихся не особенно эффективно. Поэтому учителя физического воспитания и школьный медперсонал должны разработать и внедрить регулярные комплексы физического воспитания для специализированных методов и средств, основанных на дыхательных упражнениях [19].

Дыхательные упражнения основаны на эффекте массажа из-за коротких или активных дыхательных струй воздуха.

Использование игр, воспроизведение номеров песен и произношения при управлении разными голосами, поэзия, пение и ходьба помогут вам в выполнении ваших задач. Также разновидностью вибромассажа является голосовая гимнастика, которая помогает уменьшить бронхоспазм. Лечебное и внешнее дыхательное действие усиливается, когда вы играете в дозированный бег, чередуя ходьбу с расслабляющими упражнениями и дыхательными упражнениями. Игры также используются для предотвращения бронхоспазма, который способствует нормализации

прикуса. Локальная гимнастика основана на технологии точечного массажа, предназначенной для улучшения активных точек групп легкодоступных групп с помощью механической стимуляции.

На одном уроке ученики получают определенную информацию, чаще всего в процессе выполнения двигательной функции [36].

Преподаватель должен развивать способность учащихся использовать информацию, полученную в классе, в реальной жизни. Для этого создаются условия для сознательных упражнений.

Представления о теле и отдельных органах, их действиях, о том, как физическая активность влияет на рост и развитие человека, основаны на том факте, что учащиеся обретают свое здоровье, здоровый образ жизни и его влияние на здоровье, базовые медицинские и гигиенические знания.

В школах перед занятиями должна быть гимнастика. Всесторонняя гимнастика перед школьными уроками даст ученикам возможность дисциплинировать, поможет им регулярно начинать день, а хорошее самочувствие после гимнастики повысит эффективность и улучшит качество классных комнат [53].

Более благоприятное воздействие на здоровье школьников заключается в выполнении гимнастики на открытом воздухе, например, в школах, обеспечивая эффект излечения. В неблагоприятных погодных условиях гимнастика должна выполняться в хорошо проветриваемых зонах отдыха или в спортивных залах. Учитель должен отметить, что физические упражнения в классе приводят к нарушению микроклимата в классе, что приводит к повышению температуры воздуха и антроповирусу (пот, микроорганизмы и т. Д.).

Продолжительность тренинга составляет 5-7 минут, и на нее распространяются следующие требования:

1. Различное воздействие на организм;
2. напряжение или усталость учеников после выполнения упражнений;
3. лучшее положение [17].

Учитель должен разработать специальный комплекс, который состоит из 5-6

упражнений, которые знакомы и не требуют больших усилий, когда дети выполняют упражнения впервые, упражнения должны соответствовать условиям упражнения (игровая площадка, отдых). Большинство из них должны быть упражнениями общего развития.

Основные 4 тренировочные группы:

1. использовать, как вы тянуть, выпрямить
2. упражнения, которые воздействуют на важные группы мышц шеи, кисти, ступни, предплечья, способствующие правильному формированию; вращение тела, голова; боксерские руки по очереди; Я поднимаю твою голову высоко, на пальцах ног, выпрямляю;
3. упражнения, стимулирующие деятельность органов дыхания и кровообращения: приседания, легкие пробежки на месте и т. Д. ;
4. упражнения, способствующие повышению интереса, требуют активного контроля движения, координации, координации тела, рук, ног и т. Д. Одновременных движений.

Учитель не должен забывать, что гимнастика заканчивается тихими упражнениями, поэтому ученики могут немедленно начать свои тренировки. Новая тренировка должна проводиться один раз в месяц.

Занимаясь гимнастикой до занятий в школе, вы должны уведомить родителей учеников о том, что им нужно идти в школу раньше. [6].

В этом случае задачами гимнастики перед занятиями являются активация обменных процессов, стимуляция дыхания, повышение эффективности и организованности учащихся, что является неотъемлемой частью оздоровительной и воспитательной работы, выполняемой учителем начальной школы для младших школьников.

Оздоровительные упражнения

Форма нагрузки двигателя, которую должны использовать все учителя, особенно в низших классах, - это оздоровительные физические упражнения. Упражнения могут помочь вам избавиться от усталости, восстановить внимание и работоспособность учащихся, чтобы предотвратить нарушения.

Учитель устанавливает отправную точку для физических упражнений, чаще

всего, когда появляются первые признаки скопления. Обычно это происходит через 20-25 минут после начала урока. Внешние проявления усталости включают отвлечение внимания, потерю интереса и интереса, потерю памяти, нарушение почерка, ухудшение успеваемости и т. Д. Структура обучения физическому обучению средней интенсивности позволяет учителю устранить усталость ребенка, восстановить трудоспособность и повысить эффективность уроков. Особое внимание следует уделять упражнениям для разогрева рук, потому что в возрасте начальной школы происходит процесс сборки руки, и длительные нагрузки на двигатель (непрерывное написание) для них утомительны. [37].

Такие упражнения, как растяжка, плечи, поднятие головы, сгибание головы, сгибание, половинки, выпрямление ног, дыхательные упражнения помогут учащимся снять статическое напряжение из-за расширенного рабочего положения рабочей станции.

Офтальмология - это специальное упражнение для глаз, которое необходимо использовать для предотвращения миопии и замедления ее программирования.

Обычно упражнение обычно занимает 1-2 минуты и состоит из 4-5 упражнений, которые нужно повторять 4-6 раз. Учитель должен учитывать, что физкультурный центр не должен заменяться более 2 недель.

В качестве предварительного условия для поддержания высокой работоспособности и здоровья ребенка, оно должно включать физические упражнения в структуру урока, комбинируя различные упражнения (руки, динамики, органы дыхания, офтальмологические обследования).

С помощью физических упражнений учитель может решить перегрузку ученика, рациональную организацию физической и трудовой подготовки и активного отдыха, что необходимо для гармоничного развития детей.

Классный час - это способ организации процесса прямого общения между учителем и учеником, в ходе которого они могут поднимать и решать важные моральные, этические и эстетические проблемы.

Занятия проводятся еженедельно в качестве учителей и наставников. Их тема

зависит от образовательных целей, установленных на учебный год, которые соответствуют школьной программе [16].

Постоянно прохладные часы можно разделить по темам следующим образом:

1. организационный;
2. Профилактический;
3. психологический;
4. обучение;
5. познавательный;
6. развлекать [38].

Чтобы создать мотивацию для базовой медицинской помощи молодежи, организуются активные лекции по здоровому образу жизни. Их целью является главным образом предотвращать преступления, несчастные случаи, предотвращать болезни, вредные привычки, пропагандировать здоровый образ жизни и безопасное поведение.

Профилактические часы также могут говорить о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Важно объяснить важность системы учащимся младших классов, а затем научную организацию труда и отдыха. [7] В дополнение к тем же лекциям должны быть привлечены и другие учителя, в том числе работники питомников, врачи и учителя.

Профилактические занятия в классе можно рассматривать в различных формах, таких как дискуссии, инструкции, устные журналы, встречи с работниками здравоохранения, ролевые игры,

В последнее время рост детской анестезии и раннего алкоголизма является одной из самых глобальных социальных проблем. Следовательно, основной обязанностью учителя класса является профилактика интоксикантов [48].

Психоактивные вещества могут быть связаны с различной химической структурой средств и способностью изменять настроение человека, поведение и другие психические проявления.

Профилактика анестезии в начальной школе должна быть направлена в первую очередь на эффективные навыки социальной адаптации детей, чтобы они имели свои особенности. Важной потребностью является формирование

у детей самочувствия, понимание ценности здорового образа жизни. Почему знакомство с интоксикантами опасно, чтобы дать ребенку возможность понять только осознание ценности здоровья, его значения.

Мотивационная работа здорового образа жизни юных школьников на уроках требует сильного ухода из учреждений, которые рассказывают детям о вредных последствиях курения, алкоголизма и анестезии, слишком много медицинской информации о патологии отдельных органов и систем, психолого-педагогических технологий для активной психологической защиты, создание ценного контента о здоровье и не только личной жизнеспособности, но и коллективного коллективного барана) различных видов наркомании [20].

«Уроки образа жизни» должны проводиться в школах (например, алкоголь, проблемы с наркотиками). Это дает возможность с помощью игры и игры формировать отношение к здоровому образу жизни, не допуская асоциальных ценностей для разных учащихся школьного возраста.

Целесообразно тратить час на мотивацию здорового образа жизни у молодых читателей в виде историй, связанных с этой проблемой. Использование дополнительных инструментов приветствуется: это могут быть слайды или специально созданные рисунки. Когда учитель читает сказку, дети увидят похожие изображения или слайды. Формирование у детей представлений о вреде психоактивных веществ зависит от эмоционального наполнения учителя темой и содержанием занятий. [26].

В конце начальной школы учитель должен задать вопросы ученикам. По просьбе учителя класса и ученика вы можете сделать урок - пьесу, которую можно назвать родителем. Такие уроки в классе призваны сформировать представление об употреблении интоксикантов, вредной привычке, которая влияет на общее самочувствие и внешний вид человека.

Учитель класса, выполняющий такие занятия, имеет следующие задачи:

- предоставить основную информацию об использовании психоактивных веществ;
- говорить о появлении психоактивных веществ на внешности человека;

- предоставить базовые знания о здоровом образе жизни;
- составляют личную позицию по употреблению психоактивных веществ [4].

По завершении курса учитель обсуждает с учениками «хорошие» и «плохие» действия «персонажей».

В дополнение к урокам в классе, чтобы предотвратить вредные привычки, должны быть завершены уроки, такие как «Ежедневный уход», во время которых младшие школьники развивают самодисциплину во время распорядка дня. В этом случае дети учатся тому, как заниматься повседневной заботой, узнавать, что это такое, что件лезно для здоровья человека.

В лекциях тема лечения тела играет очень важную роль в мотивации здорового образа жизни учащихся. В таких классах ученики изучают виды твердости, влияние лечения на сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, узнают, какое время вылечило, а какое нет. [3].

Мероприятие на тему: «Чистота - это гарантия здоровья» является неотъемлемой частью системы времени в классе. На мероприятии обсуждаются вопросы личной гигиены, учатся заботиться о своем теле, мыть, мыть руки и ухаживать за волосами. Они говорят о состоянии тела и чистоте, одежде, обуви.

Преподаватель напрямую влияет на мотивацию здоровых учеников к здоровому образу жизни, понимание ценности здорового образа жизни [25].

Учитель узнает, что дети разговаривают о здоровом образе жизни.

Современный школьный учитель не должен строить свой учебный процесс, но должен учитывать особенности физиологических и психологических процессов возраста, пола, развития организма и включать информацию о сохранении и укреплении здоровья. Как академик Д.В. Колесов заявил: «Один только этот подход может быть реализован через принцип здоровья через образование».

Учителя имеют элементы, которые можно использовать в своей работе. Профессор В.Ф. Методы Базарного. Уроки включают в себя динамические перерывы, при которых для активации рецепторов стопы используются

индивидуальные ковры для ног, дорожки здоровья, профилактика близорукости с помощью простых офтальмологических мониторов и расширение зрительных двигательных заданий - глаза выполняют физическую дистанционную тренировку или перемещают ориентиры. Каждую неделю необходимо практиковать на столе чередование мест помимо детей, которые, согласно определенной записи, могут использовать только определенное место в классе. В течение месяца ребенок может сидеть за каждым столом, и ежеквартально они переходят от одного ряда к другому. Игривые рифмы детства, которые читают со скорбью, страхом, радостью и различными дыхательными упражнениями, приносят пользу и ослабляют психологическую напряженность, подвижность в классе в изменяющемся направлении, образы разных животных развивают воображение. Учителя пытаются разнообразить динамические паузы, чтобы убедиться, что они не являются официальными, и ученики всегда ждут, на что похожа эта задача. Это:

- Упражнения по установлению правильной позиции;
- упражнения для улучшения зрения;
- упражнения для укрепления мышц рук;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- расслабляющие упражнения для лица (И.В. Чупаха);
- упражнения, предназначенные для развития осмысленного дыхания;
- Массаж лица для предотвращения простудных заболеваний [15].

Питание является еще одним важным звеном в формировании здорового образа жизни. Неудивительно, что они говорят: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты». Существенной помощью в этой программе является «разговор о правильном питании». Мини-занятия с детьми помогают мотивировать здоровый образ жизни младших школьников. Дети узнают, что питьевая сода вредна, и бодро пили чай и молоко в школьной столовой, хотя изначально многие этого не хотели. Такие задачи, как «Составьте меню на неделю», «Подумайте о овощах или фруктовых салатах», «Что вы можете приготовить самостоятельно», «Как создать аппетит», дети высмеивают. На

тему "Где взять витамины зимой?" Дети занимаются практикой, сажают лампочки в классе и в столовой [4].

Роль учителя в разработке мотивации здорового образа жизни молодых людей очень важна. Каждый день дети учатся не только изучать уроки на всех уроках, но и узнают, как они сознательно относятся к своему здоровью. Педагог должен стремиться к тому, чтобы у каждого учащегося развивался не только устойчивый образ жизни, но и необходимость выполнять различные физические и психологические упражнения не только в школьном обучении, но и в повседневной жизни. Мы должны научить детей раннего возраста ценить, защищать, укреплять свое здоровье, быть их личным примером, вести здоровый образ жизни, только тогда мы можем надеяться, что молодое поколение будет более здоровым и более искушенным не только лично, интеллектуально, умственно, но и физически. Несмотря на то, что основной задачей школы является отношение учащихся к знаниям, умениям и навыкам традиционно, не забывайте, что одной важной задачей является поддержание их здоровья. Принцип "Не обижай!" Это должен быть не только врач, но и учительский принцип [3].

Выводы по I главе

Изучение и анализ современной педагогической и методической литературы по теме «Работа педагога по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников» показали, что в большей мере на образ жизни ученика оказывает влияние современная школа. Пределы компетентности педагогической деятельности в начальной школе влияют на возможности реализации составляющих развития здоровья. Наряду с этим именно школа может стать здоровьесберегающей средой жизни для младшего школьника.

В процессе изучения современной педагогической и методической литературы можно сделать вывод, что здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических,

медицинских и других факторов. Также выяснили, что здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Определили некоторые факторы, которые оказывают прямое влияние на здоровье учащихся – это «внутришкольные» факторы. Они классифицируются на факторы среды(освещенность, температурный режим, мебель и др.), учебно – организационные факторы(объем учебной нагрузки, расписание уроков и др.), психолого – педагогические факторы (психологический климат в классе, на уроке; стиль педагогического общения учителя с учащимися и др.).

Анализ современных научных трудов по педагогике здоровья показал, что под технологиями здоровьесберегающей педагогики понимают «совокупность приемов и методов организации учебно – воспитательного процесса, без ущерба для здоровья школьников и педагогов». Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – это обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии в образовании – это многокомпонентное понятие, включающее как минимум три составляющие: санитарно – гигиенические, медицинско – профилактические и педагогические технологии.

Глава II. Экспериментальная работа по формированию у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни

2.1. Организация и методика проведения экспериментальной работы

Идея того, что современная школе нуждается в проведении работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни с младшего школьного возраста, в современной психолого-педагогической литературе общепризнана. Разработанные программы по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников являются одни из средств, с чьей помощью у учащихся формируется правильное отношение к своему соматическому, психическому и социальному здоровью. Учитель начальных классов несет на себе большую ответственность в процессе работы по формированию представлений о здоровом образе жизни, потому как именно 1-4 классы считаются фундаментом для дальнейшей работы учащихся в среднем и старшем звене.

Исследование было проведено на базе 1 класса Кировской средней школы. В исследовании принимали участие ученики первого класса (7 лет) в количестве 16 человек (10 мальчиков и 6 девочек).

На первоначальном этапе исследования был проведен констатирующий этап эксперимента.

Цель: выявить уровень сформированности мотивации к ведению здорового

образа жизни в младшем школьном возрасте.

Для осуществления констатирующего этапа эксперимента были использованы следующие методики:

1. Методика «Знания о здоровье»

Цель: предназначена для исследования уровня информированности младших школьников о здоровье и здорового образа жизни.

Инструкция: Участникам эксперимента необходимо ответить на вопросы в анкеты, где знаком «+» отмечаются те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

2. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуши)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

3. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуши)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

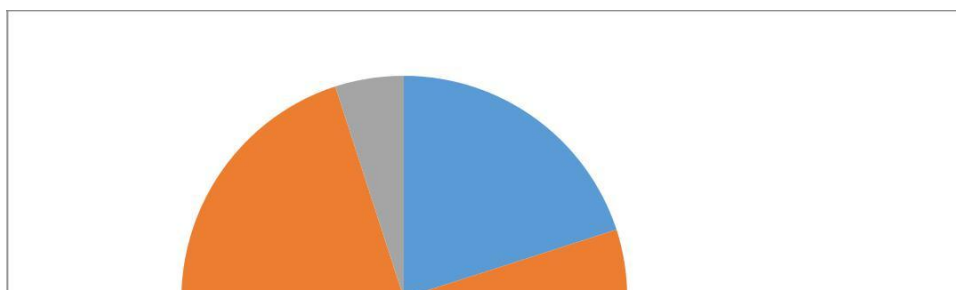
Материалы диагностических методик представлены в приложении 1.

Аналитические данные результатов экспериментальной работы можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1. Аналитические данные уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников

Имя ученика	Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (баллы/уровень)	Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (баллы/уровень)	Методика «Знания о здоровье» (уровень)
1.Арте́м	60б/средний	115б/средний	Средний
2.Вади́м	35б/низкий	115б/средний	Средний
3.Анаста́сия	65б/средний	125б/высокий	Средний
4.Екатери́на	70б/средний	95б/средний	Средний
5.Алекса́ндр	65б/средний	80б/средний	Средний
6.Дени́с	50б/средний	95б/средний	Средний
7.Юли́я	55б/средний	75б/низкий	Средний
8.Михаи́л	85б/высокий	90б/средний	Средний
9.Никола́й	90б/высокий	130б/высокий	Средний
10.Софи́я	55б/средний	130б/высокий	Высокий
11.Еле́на	55б/средний	95б/средний	Высокий
12.Рена́т	75б/средний	100б/средний	Низкий
13.Асылха́н	100б/высокий	100б/средний	Высокий
14.Нура́ли	95б/средний	100б/средний	Средний
15.Асемгу́ль	95б/высокий	150б/высокий	Средний
16.Кайра́т	65б/средний	75б/низкий	Низкий

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьника» представлены на рисунке 1.



- Высокий
- Средний
- Низкий

Рис.1. Результаты констатирующего эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьника»

Исходя из полученных данных видно, что респонденты имеют 75% средний уровень понимания школьниками важности сохранения здоровья, 4 % низкий, 21% высокий.

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» представлены на рисунке 2.

- Высокий
- Средний
- Низкий

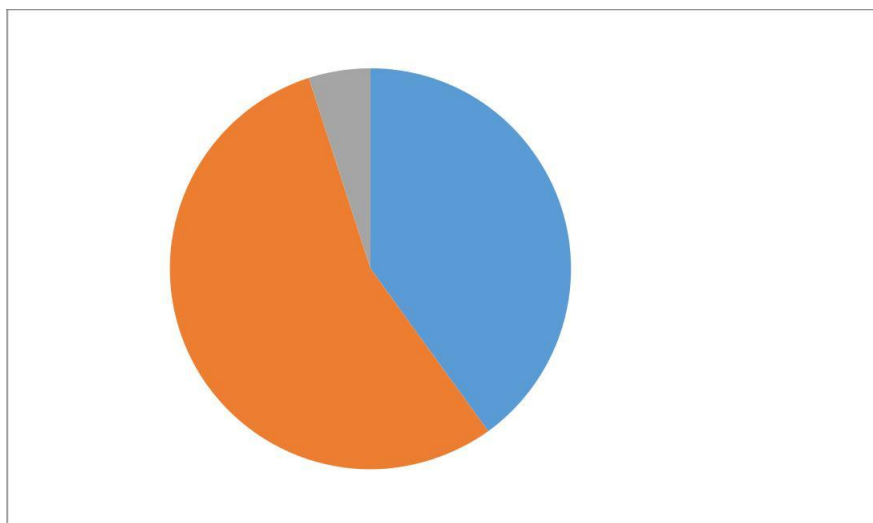


Рис.2. Результаты констатирующего эксперимента по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»

Исходя из полученных данных видно, что респонденты имеют 75% средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, 21% высокий, 4% низкий.

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Знания о здоровье» представлены на рис.3.

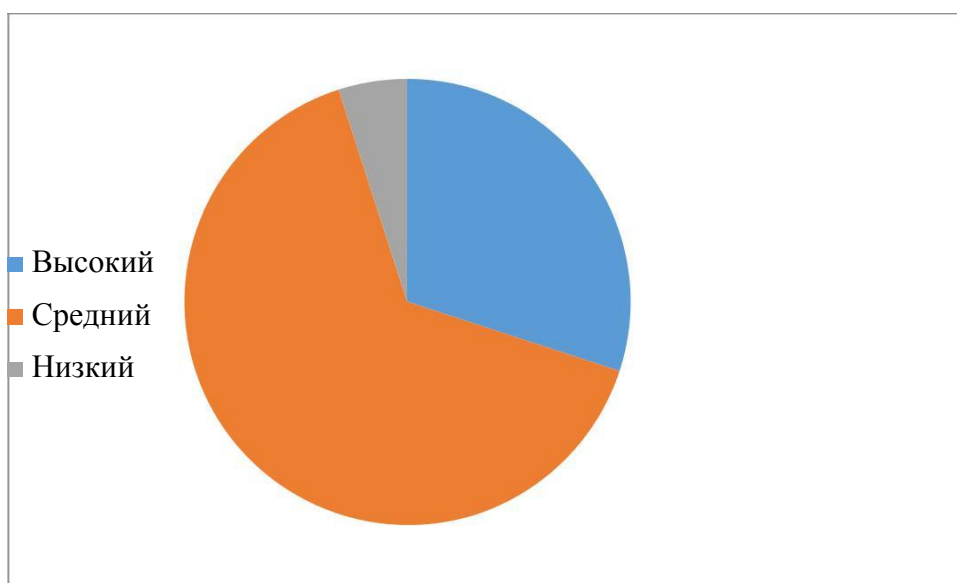


Рис.3. Результаты констатирующего эксперимента по методике «Знания о здоровье»

Исходя из полученных данных видно, что респонденты имеют 67 % средний уровень знаний о здоровье, 29% высокий, 4 % низкий.

С целью знакомства с использованием приемов по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников нами было проведено анкетирование учителей начальных классов. В анкетировании приняло участие 9 учителей Кировской средней школы, которые имеют непрерывный стаж работы в школе от 5 до 15 лет. Разработанная анкета состояла из 6 вопросов с вариантами ответов (Приложение 2). Результаты

анкетирования были проанализированы.

Отвечая на вопрос «Можно ли сформировать культуру здорового образа жизни, используя только урочную деятельность?» показали, что 60 % (5 учителей) осознают, что невозможно сформировать культуру здорового образа жизни у учащихся только урочной деятельностью.

На вопрос: «Какие приемы по формированию представлений о здоровом питании вы используете?» были предложены варианты ответов:

- рассказы и беседы
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно—ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-тренинги;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки.

Таким образом, 5 учителей (60%) выбрали «рассказы и беседы», 2 учителя (20%) используют сюжетно-ролевые игры, и 2 учителя (20%) – подвижные игры.

Наше предположение подтверждают ответы учителей на следующий вопрос: «По какой причине вы не используете остальные приемы по формированию представлений о здоровом образе жизни?»

Все учителя (9 – 100%) выбрали первый вариант. Причина, по которой педагоги не используют остальные приемы, заключается в том, что они не имеют четкого представления об использовании данных приемов.

В результате проведенного анкетирования учителей мы установили, что учителя теоретически недостаточно подготовлены в вопросе по

формированию представлений о здоровом образе жизни у учащихся и не владеют всеми приемами по формированию культуры здоровья. Стоит, однако, подчеркнуть, что учителя осознают, что в большей степени формирование представлений о здоровом образе жизни осуществляется средствами внеурочной деятельности.

В результате проведенного анкетирования мы пришли к выводу, что большинство педагогов осознают всю важность владения приемами по формированию представлений о здоровом образе жизни и готовы заняться их изучением.

Нами была разработана программа внеурочной деятельности по формированию представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Программа по формированию у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни

Сегодня высокие стандарты установлены для учеников и их здоровья, включая современное, быстро развивающееся образование. Таким образом, учебное заведение обязано создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, а также превращать учащихся в ценный актив для их собственного здоровья и здоровья окружающих. Таким образом, здоровье представляет собой сложное многоуровневое явление, которое включает физиологические, психологические и социальные аспекты. Задача образовательного учреждения состоит в том, чтобы предоставить ребенку информацию об индивидуальных способах поддержания здорового образа жизни и противодействия негативным воздействиям социальной среды.

Во многих современных научных исследованиях сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетом.

Это подтверждает тот факт, что здоровый образ жизни молодых школьников был мотивирован на организацию культурно-гигиенических практик для молодых школьников посредством различных взаимодействий, и в

результате сознательная забота о здоровье может прийти только.

Программа «Волонтеры спорта и здоровья» содержит информацию, отношение, личные рекомендации и нормы поведения, которые помогут вам поддерживать и укреплять ваше физическое и психическое здоровье. Приведенная ниже программа представляет собой комплексную программу мотивации здорового образа жизни детей младшего школьного возраста, которая способствует когнитивному и эмоциональному развитию детей и достижению ими намеченных результатов для получения базового образования в области базового образования.

Пояснительная записка к программе по внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с нормативными документами:

- 1) Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 - ФЗ от 29 декабря 2012 г., редакция от 31.12.2014г., с изменениями от 06.04.2015г.);
- 2) Концепция духовно-нравственного развития воспитания личности гражданина России: 2-е издание/А.Я. Данилюк, А.М.Кондакова, В.А. Тишков. - М.: Просвещение, 2011г.;
- 3) Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 4) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года N 373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 18 мая 2015 года);
- 5) Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 4 октября 2010 г. № 986);
- 6) «Санитарно-эпидемиологические правила и норматив СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);

7) Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);

8) Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

Актуальность

Во-первых, мы должны научить школьников уважать свое здоровье, начиная с раннего детства, это реализация волонтерства вне практики в спорте и досуге. В современном мире поддержание здоровья детей очень важно, поскольку в последние годы доля здоровых детей резко сократилась. Есть много объяснений в текущей ситуации. К ним относятся неблагоприятные условия окружающей среды, низкий уровень жизни, нейропсихотические нагрузки и т. Д.

Одним из наиболее значимых факторов «школьной болезни» можно назвать неспособность учащихся быть здоровыми, их неспособность сформулировать основные принципы или навыки здорового образа жизни для защиты здоровья. Полное отсутствие личных приоритетов также влияет на различные разрушительные формы поведения детей, такие как курение, алкоголизм и наркотическая зависимость.

Важно уделять особое внимание внедрению и воспитанию здоровых привычек как альтернативы вредным, здоровым и оскорбительным, а также мотивации для поддержания здорового образа жизни среди детей младшего школьного возраста. Младшие ученики очень уязвимы для воздействия учителей и преподавателей, поэтому в школе в первую очередь нужна мотивация здорового образа жизни для юных учеников. Поддержание здорового образа жизни полностью устраняет вредные привычки, которые могут стать причиной многих опасных заболеваний.

Здоровье детей считается одним из ключевых показателей. Сегодня одной из

важнейших проблем является сохранение и укрепление здоровья с раннего возраста. Школа обязана обучать ребенка различным способам ведения здорового образа жизни и придерживаться его, чтобы защитить его от негативных воздействий социальной среды. Только здоровый ребенок может успешно учиться, выгодно проводить свободное время, становясь судьбой на полный рабочий день.

Эта программа систематически обеспечивает воспитательную работу, воспитывает здоровый образ жизни в учреждении, мотивирует здоровый образ жизни молодых школьников, формирует общественную деятельность и способствует сохранению и укреплению защиты детей.

Цели программы:

- Формирование здорового образа жизни
- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся
- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников и всех участников образовательного процесса отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей к достижению успеха.

Цели могут быть достигнуты при решении ряда задач:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
 - добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Программа построена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей младшего школьного возраста.

Программа включает в себя разработки на один год занятий с детьми младшего школьного и рассчитана на поэтапное освоение материала на

занятиях во внеурочной деятельности.

Программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).

Основной формой работы являются учебные занятия, которые предусматривают такие формы организации учебной деятельности, как индивидуальная, фронтальная, коллективное творчество.

Занятия разделены на теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся.

Теоретическая часть строится в формате беседы, сопровождающейся просмотром иллюстративного материала (с использованием компьютерных технологий).

Изложение учебного материала имеет эмоционально – логическую последовательность, которая неизбежно приведет детей к высшей точке удивления и переживания.

Ожидаемые результаты

Освоение детьми программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Формирование познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий происходит в ходе обучения и становления собственных потребностей в формировании мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, в соблюдении общепринятых норм и правил ведения здорового образа жизни.

I. Личностные универсальные учебные действия, обеспечивающие ценностно-смысловую ориентацию учащихся в окружающем мире.

- ориентировать в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знать основные моральные нормы и ориентировать на их выполнение;
- формировать у детей мотивации к обучению;
- развивать познавательные навыки учащихся, умения самостоятельно

конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развивать критическое и творческое мышление;

- получать обучающимся опытом переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностное отношение к социальной реальности в целом.

Средства формирования: организация на занятии парно-групповой работы.

II. Регулятивные универсальные учебные действия, обеспечивающие организацию учащихся своей учебной деятельности.

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

- уметь принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- прогнозировать как предвидеть будущее событий и развитие процесса.

Средства формирования: задания на постановку новых учебных задач (в сотрудничестве с учителем), преобразование практической задачи в познавательную; упражнения на проявление познавательной инициативы в учебном сотрудничестве.

III. Познавательные универсальные учебные действия, включающие общеучебные, логические действия и действия постановке и решению

проблем.

Формировать умение:

- учиться (навык решения творческих задач и навык поиска, анализа и интерпретации информации);
- добывать необходимые знания и с их помощью выполнять конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- основы смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- общаться с носителями языка, с представителями разных культур;
- самовыражаться, реализовывать свои способности;
- общаться, комфортно ощущать себя в мировом пространстве;
- системы ценностных качеств;
- адаптироваться в современном мире;
- у подростков терпимости к иному образу жизни, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям.

Средства формирования: работа с использованием дополнительных ресурсов – библиотека и интернет.

IV. Коммуникативные универсальные учебные действия, обеспечивающие социальную компетентность и учет позиции других людей, партнера по общению или деятельности.

Формировать умение:

- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- координировать свои усилия с усилиями других; уметь

- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, формировать навык задавать вопросы;
- уметь понимать, что возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учиться учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в рамках сотрудничества;
- уметь учитывать разные мнения, интересы и обосновывать собственную позицию, понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- владеть устной и письменной речью;
- строить монологическое контекстное высказывание;
- умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Средства формирования: организация совместной деятельности (парная, групповая работа, работа над проектом и др.).

Предметные результаты:

- развитие творческих способностей;
- формирование активной жизненной позиции;
- осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающийся научится:

Понимать:

- основные вопросы гигиены;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников развиваются такие группы качеств, как отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предполагаемые результаты реализации программы:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- соблюдение правил здорового образа жизни, принятых в обществе норм поведения и общения, правил конструктивной групповой работы:
- организация коллективной творческой деятельности;
- самостоятельный поиск, нахождение и обработка информации;
- знание правил проведения исследования.
- понимание своего внутреннего состояния, умение оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и коррекция

несоответствия;

- валеологическая просвещенность учащихся;
- умение отказываться от сомнительных и опасных предложений;

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- осознание учащимися роли ЗОЖ в жизни человека, практическое овладение запасами соответствующих знаний, понимание учащимися ценности человеческой жизни;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести:

- опыт исследовательской деятельности;
- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Содержание программы внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин и разделов	Всего	В том числе	
			Практ. занятия	Форма контроля

1	Введение «Здравствуй, школа!»	3	2	1	Праздник
2	Здоровый образ жизни	5	2	3	Викторина
3	К здоровью через движение	5	2	3	Соревнования
4	Безопасность в повседневной жизни	5	2	3	Игра-викторина
5	Мы забыли докторов	7	3	4	Круглый стол
6	Вредные привычки	4	1	3	Урок здоровья
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	Диагностика
Итого:		33	14	19	

1 раздел. Введение «Здравствуй, школа!» (3 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1: Что такое физкультура? (1 ч)

Тема 2: Мы идем в школу. Безопасный путь в школу (1 ч)

Тема 3: В здоровом теле-здоровый дух» (1 ч)

2 раздел. Здоровый образ жизни (5 ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Культура питания (1 ч)

Тема 2: Путешествие в страну «Витаминия» (1 ч)

Тема 3: Умеем ли мы правильно питаться (1 ч)

Тема 4: Конкурс рисунков. «Правильное питание – залог здоровья» (1ч)

Тема 5: Здоровый образ жизни (викторина) (1 ч)

3 раздел. К здоровью через движение (5 ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Спортивная игра «Займи домик» (1 ч)

Тема 2. Игра «Как говорят части тела?» (1 ч)

Тема 3. Веселые старты (1 ч)

Тема 4. Беседа «Составляем свой режим дня» (1 ч)

Тема 5. Встреча с медицинским работником школы (1 ч)

4 раздел. Безопасность в повседневной жизни (5 ч)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1. Безопасность при общении с незнакомыми людьми (1 ч)

Тема 2. «Какие опасности окружают нас дома» (1 ч)

Тема 3. Беседа «Как вести себя в экстренной ситуации» (1 ч)

Тема 4. Осторожно на дороге» (1 ч)

Тема 5. Викторина «Азбука безопасности» (1 ч)

5 раздел. Мы забыли докторов (7 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

Тема 1. Как остаться здоровым (1 ч)

Тема 2. Конкурс рисунков «Здоровым быть модно» (1 ч)

Тема 3. Правильная осанка (1 ч)

Тема 4. Чистота – залог здоровья (1 ч)

Тема 5. Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (1 ч)

Тема 6. Как сохранить здоровье (1 ч)

Тема 7. Спортивный праздник (1 ч)

6 раздел. Вредные привычки (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию

Тема 1. Я и мое здоровье (1 ч)

Тема 2. Делу время – телевизору час (1 ч)

Тема 3. Конкурс рисунков «Мое здоровье» (1 ч)

Тема 4. Урок здоровья «В путь дорогу собирайся – за здоровьем отправляйся. (1 ч)

7 раздел. Вот и стали мы на год взрослей (4 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Опасность, которая нас ждет летом (1 ч)

Тема 2. На водоеме летом (1 ч)

Тема 3. Спортивный праздник. «Физкульт – ура!» (1 ч)

Тема 4. Чему мы научились за год» (1 ч)

Выводы по II главе

Идея того, что современная школе нуждается в проведении работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни с младшего школьного возраста, в современной психолого-педагогической литературе общепризнана. Разработанные программы по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников являются одни из средств, с чьей помощью у учащихся формируется правильное отношение к своему соматическому, психическому и социальному здоровью. Учитель начальных классов несет на себе большую ответственность в процессе работы по формированию представлений о здоровом образе жизни, потому как именно 1-4 классы считаются фундаментом для дальнейшей работы учащихся в среднем и старшем звене.

Исследование было проведено на базе 1 класса Кировской средней школы. В исследовании принимали участие ученики первого класса (7 лет) в количестве 16 человек (10 мальчиков и 6 девочек).

Экспериментальная работа по формированию представлений о здоровом образе жизни позволила сделать следующие выводы:

1. результаты констатирующего этапа эксперимента доказывают, что у учеников слабо сформированна культура здоровья;
2. необходимо наличие специальной программы по формированию культуры здоровья, которая в свою очередь будет способствовать
3. эффективному и успешному освоению культуры здоровья.

С целью знакомства с использованием приемов по формированию культуры здоровья у младших школьников нами было проведено анкетирование учителей начальных классов. В анкетировании приняло участие 9 учителей Кировской средней школы, имеющих непрерывный стаж работы в школе от 5 до 15 лет. Разработанная анкета состояла из 6 вопросов с вариантами ответов (Приложение 2).

Анализ результатов анкетирования учителей позволил сделать выводы:

1. учителя теоретически недостаточно подготовлены в вопросе по формированию культуры здоровья обучающихся;
2. технологии по формированию культуры здоровья недостаточно используются, но большинство учителей осознают всю важность формирования культуры здоровья обучающихся.

Мной была разработана программа по внеурочной деятельности по формированию мотивации к здоровому образу жизни. Предложенная мной программа на мой взгляд помогут учителю сформировать мотивацию к здоровому образу жизни.

Заключение

На сегодняшний день сложилось мнение, что в современном образовательном учреждении учебно- воспитательный процесс должен состоять из двух основных направлений организационно- педагогической деятельности по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Первое направление основано на создании благоприятного внутреннего микроклимата– микросоциальной среды (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка), что достигается по средствам совместной деятельности и межличностного общения учащихся и педагогов в ходе образовательного процесса (Ю.К. Бабанский, Б.С. Гершунский, В.И. Зверев, А.В. Мудрик и др.)

Второе направление основано на обеспечении позитивных социально- педагогических условий (установок, потребностей, способностей), которые благоприятно скажутся на саморазвитии и самовоспитании учеников путем механизмов самопознания, рефлексии, целеполагания (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Т.М. Давыденко, Б.Д. Парыгин, С.Л. Рубинштейн и др.) [2, 27].

Позитивно формировать мотивацию к здоровому образу жизни младших школьников можно, основываясь на знаниях о реальном образе жизни учащихся определенного пола, возраста, в связи с чем нужно непрерывно осуществлять контроль состояния здоровья, уровня физического развития, наличие различных факторов риска возникновения заболеваний у детей.

На повышение функциональных резервов организма и профилактику многих

заболеваний позитивно влияет введение разработанных моделей и программ, видов отдыха и досуга, которые обеспечивают здоровый и активный отдых, наличие физкультурно- спортивных, туристических площадок для всех учеников общеобразовательного учреждения. Все это обеспечит естественную биологическую потребность детей в движении и физическом развитии. [37].

Эффективность контроля состояния здорового образа жизни у младших школьников гарантирует системный подход к организации учебной деятельности, непрерывному контролю и планированию мероприятий, которые способствуют всестороннему развитию здорового индивида.

В настоящее время вопрос воспитания подрастающего поколения имеет особенно важное значение для общества. Классное руководство - традиционное школьное явление, которое осуществляется в общей системе учебно-воспитательного пространства школы. Работа классного руководителя один из самых важных факторов в ходе воспитательного процесса, организуемого в школе.

Классный руководитель - это педагог класса, который отслеживает уровень сформированности личности каждого ребёнка и содействует тому, чтобы освоение окружающего мира было благоприятно для каждого ученика. Он профессионально исполняет отслеживание уровня индивидуального развития воспитанника, в нём сосредоточены всевозможные социальные воздействия на ребенка, на нем лежит ответственность за организацию стратегических коммуникаций ребенка в социуме [2].

Основная цель, которая стоит перед классным руководителем- сформировать личность, которая способна вести жизнь достойного человека. Основное и значимое направление его деятельности это систематическая работа с классным коллективом по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. В ходе такой работы педагог влияет на формирование нравственных смыслов и духовных ориентиров, занимается организацией социально - ценностный отношения и переживаний школьников в классном коллективе, следит, чтобы ребенка не покидало

чувство защищённости, эмоционального комфорта, психолого-педагогические условия развития ребёнка должны быть благоприятными.

Классный руководитель для детей это творец самых многообразных видов деятельности. Он должен учитывать особенности социальной ситуации в обществе и условий в конкретной школе. Формы работы дискуссионного, игрового, состязательного, творческого характера- это то, на что ориентируется классный руководитель в процессе своей деятельности [36].

Нужно заметить, что количество форм определяется как целями воспитания данного коллектива, так и конкретной ситуацией, в которой оно осуществляется.

Уроки здоровья и классные часы- основная учебно- воспитательная работа учителя начальных классов по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, где дети знакомятся с миром физической культуры, понятием «здоровый образ жизни», узнают интересные факты о своем организме, о гигиенических правилах, о его самосовершенствовании, о индивидуальной физической подготовленности и физическом развитии, о многообразии физических упражнений. [21].

Так, знания, которые ученики получают на этих занятиях способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности, совершенствованию физических, психических и моральных качеств младших школьников.

Идея того, что современная школе нуждается в проведении работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни с младшего школьного возраста, в современной психолого-педагогической литературе общепризнана. Разработанные программы по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников являются одни из средств, с чьей помощью у учащихся формируется правильное отношение к своему соматическому, психическому и социальному здоровью. Учитель начальных классов несет на себе большую ответственность в процессе работы по формированию представлений о здоровом образе жизни, потому как именно 1-4 классы считаются фундаментом для дальнейшей работы учащихся в среднем и старшем звене.

Исследование было проведено на базе 1 класса Кировской средней школы. В исследовании принимали участие ученики первого класса (7 лет) в количестве 16 человек (10 мальчиков и 6 девочек).

На первоначальном этапе исследования был проведен констатирующий этап эксперимента.

Цель: выявить уровень сформированности культуры здоровья младшего школьного возраста.

Для осуществления констатирующего этапа эксперимента были использованы следующие методики: методика «Знания о здоровье», методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуши), методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья».

Экспериментальная работа по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников позволила сделать следующие выводы:

1. по результатам констатирующего этапа эксперимента стало понятно, что культура здоровья у учащихся сформированна слабо;
2. возникла необходимость в специальной программе по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших, которая благоприятно скажется на эффективном и успешном освоении культуры здоровья учениками.

Для того чтобы ознакомиться с использованием приемов по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, учителям начальных классов было предложено принять участие в анкетировании. В анкетировании было опрошено 9 учителей, которые непрерывно работают в школе от 5 до 15 лет. Разработанная анкета состояла из 6 вопросов с вариантами ответов (Приложение 2).

Анализ результатов анкетирования учителей позволил сделать выводы:

1. учителя теоретически недостаточно подготовлены в вопросе по формированию культуры здоровья обучающихся;
2. технологии по формированию культуры здоровья недостаточно используются, но большинство учителей осознают всю важность

формирования культуры здоровья обучающихся.

Мной была разработана программа по внеурочной деятельности по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. Предложенная мной программа, на мой взгляд, окажет помощь многим учителям в проблеме формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Список использованной литературы

1. Акимов, М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования/ М.В. Акимов.- // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №9-10. – 186 с.
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье/ Н.М. Амосов // 3-е изд. доп. и перераб. – М : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Антропова, М.В, Манке, Г.Г., Бородкин, Г.В.[и др]. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. /М.В. Антропова, Г.Г.Манке, Г.В. Бородкина// Здоровоохранение Российской Федерации. – 1997. - № 3.
4. Бахтин, Ю. К. Из опыта медико-валеологического образования студентов педагогического университета / Ю. К. Бахтин, Л. Г. Буйнов, Л. П. Макарова, Н. Н. Плахов // Молодой ученый. 2015. № 6 (86). С. 569–575..
5. Болдин, Н. В.Функциональное состояние сердечно- сосудистой системы и умственная работоспособность в зависимости от физических нагрузок младших школьников./Н.В. Болдин, Ж.П.Лабозаева // Гигиенические основы оздоровления детей и подростков средствами физического воспитания. – М., 1999. – 376 с.
6. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье./И.И. Брехман //– М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
7. Валюх М.Н. Голева Н.В. Диагностика здоровьесориентированной направленности личности // Инновационные проекты и программы в

образовании. 2011. №5. С.13-15.

8. Вайнер, Э.Н. Здоровый образ жизни как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности. Основы безопасности жизнедеятельности / Э.Н.Вайнер.М, 2009. – С. 124.

9. Внеурочная деятельность в свете ФГОС начального общего образования // Начальное образование. 2011. №5. С.3-6.

10. 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. – 386 с.

11. Гебекова А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). — Краснодар: Новация, 2015. — С. 18-21.

12. Григорьев, Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьника (методический конструктор) / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов // - М.: Просвещение, 2010. – 245 с.

13. Глушкова, Е.К., Попова Н.М., Улицкая Э.М. Гигиеническая оценка обучения 6-летних детей в подготовительных классах общеобразовательной школы / Е.К. Глушкова, Н.М. Попова, Э.М. Улицкая // Гигиена и санитария. – 1997.– 115 с.

14. Зенькова С. А. Инновационные технологии обучения школьников основам здорового образа жизни // Молодой ученый. — 2016. — №8.4. — С.19-21.

15. Золотых И.В., Золотых Н.А. Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения // Начальная школа. 2012. №8. С.59-62.

16. Захарова Т.Н. Формирование Здорового образа жизни у младших школьников // Учитель. 2007. С.174.

17. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения /Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. – 2003. - Т. 4, №3. – 86 с.

- 18.Э.М.Казин «Здоровьесберегающие технологии в школе», М.: 1999. – 289 с.
19. Казначеев В.П. Проблемы культуры, здоровья нации, футурологии XXI века. / Казначеевские чтения № 3, 2011. Сборник докладов В.П. Казначеева 2007-2011 годах / Составитель Ромм В.В. – Новосибирск: ЗСО МСА, 2011 г. – 377 с., илл.
20. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.
- 21.Кулагина Л.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников // Начальная школа плюс до и после. 2012. №7. С.3-5.
- 22.Кучма, В.Р., Степанова М.И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / В.Р. Кучма, М.И. Степанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2002. - № 2.
- 23.Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы./ В.И. Ковалько // М.: “ВАКО”, 2004, 296 с.
- 24.Курбатова, Л. Мозг, творчество./ Л. Курбатова //Начальная школа плюс: до и после, 2003, №5,
- 25.Л.В. Кузнецова, /Специальная психология М: Академия 2007, 480с.
- 26.Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды/П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: МОДЭК, 1998.– 410 с.
- 27.Лисицын, Ю.Л. Слово о здоровье./ Ю.Л. Лисицын//– М.: Советская Россия, 1996. – 192 с.
- 28.Макарова, В.И., Дегтева, Г.Н., Афанасенкова, Н.В.[и др.] Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса/ В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова, // Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 3.
- 29.Маркина,Т.А. Ретроспективный анализ проблемы социальной

адаптации младших школьников в процессе физического воспитания/ Т.А. Маркина // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №9. – 124 с.

30. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высш. учеб.заведений / А. М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. - С. 3-17.

31. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. - М., 2000.

32. Немов, Р.С. Психология: в 3 т. [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. – Т. 2. – 606 с.

33. Ощепкова, Т.Л. Воспитание потребности в здоровом образе жизни у школьников / Народное образование. – 2006. - № 8. - С. 42.

34. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррой, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 1998. - 336с.

35. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

36. Российская педагогическая энциклопедия: в 2 т. Т. 2. / ред. В. В. Давыдова. – М.: Большая российская энциклопедия, 2009. – 780 с.

37. Сыромятникова Л. И. Педагогический подход к медико-валеологическому образованию будущих специалистов безопасности жизнедеятельности / Л. И. Сыромятникова, Л. П.

38. Макарова, Л. Г. Буйнов // В сборнике: Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 18 частях. 2013. С. 157–159.

39. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с.

40. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов, //– М.: АРТИ, 2003.. 108 с.

41. Ступницкая, М.А., Белов, А.В., Родионов, В.А. Критериальное

оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды./ М.А. Ступницкая, А.В. Белов, В.А. Родионов //Школа здоровья, 2003, №3.

42. Сухарев, А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А.Г. Сухарев// Здоровые дети России в XXI веке. М. – 2000.- 53 с.

43. Третьякова, Н.В. Организационно-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: дис. кан. пед. наук. – Екатеринбург, 2011.- 245 с.

44. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара : Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.

45. Устав Всемирной организации здравоохранения

46. Хрущев, С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 1994. - N1.

47. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
Федеральный закон [Текст]: офиц. текст. – М.: Легион, 2013. – 208 с.

48. Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп./ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2011. – 33 с.

49. Царегородцев, Г.И. Общая патология человека и методология медицины / Г.И. Царегородцев // Вестник РАМН. – 1998. – 304 с.

50. Черных Л. А., Созонтова А. В. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в ходе реализации ФГОС / Л. А. Черных, А. В. Созонтова // - М.: Просвещение – 2012. – 94 с.

51. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010.

Приложения

Приложение 1

1. Методика «Знания о здоровье».

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

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

1. Что такое здоровье?

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

2. Почему

важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;

г) чтобы не ругали родители; 3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

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

4. Для чего нужно закаляться?

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

5. Что значит «питаться правильно»?

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

6. Почему нужно больше двигаться?

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

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 ЗОЖ.

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 ЗОЖ 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.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

(Н. С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее; б) удовлетворительное;
- в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь
- б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку; б) обливание;
- в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
- б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т. д.;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

Анкета для учителей.

Уважаемые учителя, просим Вас ответить на вопросы предлагаемой анкеты. Ваши ответы помогут при проведении исследования. Заранее благодарим Вас за помощь!

1. В какой системе обучения вы работаете?

- "Школа России"
- "Перспектива"
- "Школа 2100"
- "Начальная школа XXI века"
- "Гармония"
- "Перспективная начальная школа"
- "Планета знаний"
- "РИТМ"
- "Начальная инновационная школа"
- система Л.В.Занкова
- система Д.Б.Эльконина-В.В.Давыдова

2. На Ваш взгляд, можно ли сформировать представления о здоровом образе жизни используя только урочную деятельность?

- нет
- да

3. Возможно ли, с помощью внеурочной деятельности сформировать представления о здоровом образе жизни у учащихся?

- да
- нет

4. Какие из приемов по формированию представлений о здоровом образе жизни Вы знаете?

- рассказы и беседы
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;

- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно—ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-тренинги;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки.

5. Какие из приемов по формированию представлений о здоровом образе жизни Вы используете?

- рассказы и беседы
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно—ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-тренинги;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки.

6. По какой причине Вы не используете остальные приемы по формированию представлений о здоровом образе жизни ?

- нет четкого представления.
- считаю неэффективным.
- другая причина.