



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Формирование знаний о здоровом образе жизни младших школьников
во внеурочной деятельности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование. Дошкольное образование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

39,44 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«18» 02 2025 г.

Директор института

Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнила:

Студент(ка) группы ЗФ-509-072-4-1

Шангина Дарья Сергеевна

Научный руководитель:

д.п.н., профессор

Уварина Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
1.1 Понятие «здоровый образ жизни» в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Возможности внеурочной деятельности в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников во внеурочной деятельности	16
Вывод по первой главе	23
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	25
2.1 Организация и методы исследования	25
2.2 Комплекс занятий по формированию знаний о здоровом образе жизни младших школьников во внеурочной деятельности	28
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	32
Вывод по второй главе	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	49

ВВЕДЕНИЕ

Формирование знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ) у младших школьников – одна из ключевых задач современной образовательной системы. Здоровый образ жизни является основой устойчивого физического и психического развития ребенка, что в дальнейшем оказывает существенное влияние на его успешность во всех сферах жизни.

В условиях растущей урбанизации, увеличения информационных потоков и изменения образа жизни особое значение приобретает привитие привычек и знаний, способствующих поддержанию здоровья с раннего возраста. Именно в младшем школьном возрасте закладываются базовые привычки, которые могут определять отношение к своему здоровью на протяжении всей жизни.

Внеурочная деятельность позволяет дополнить традиционные учебные программы, предоставляя уникальные возможности для формирования знаний и навыков, связанных с ЗОЖ. Она дает возможность интегрировать образовательные, развивающие и оздоровительные мероприятия, ориентированные на индивидуальные потребности и интересы каждого ребенка.

Исследованием проблемы формирования знаний о здоровом образе жизни младших школьников во внеурочной деятельности занимались следующие специалисты: Л. И. Волкова, О. А. Дубогай, Н. У. Зубалий, И. А. Петренко – исследовали возможности формирования здорового образа жизни с помощью средств физической культуры.

Т. А. Бойченко, Г. К. Зайцев, Н. И. Гончаренко, Л. Т. Татарникова, С. А. Юрочкина – освещали проблемы воспитательной работы в школе по формированию здорового образа жизни и создание благоприятных психолого-педагогических условий для личностно-ориентированного воспитания детей и подростков.

И. А. Еременко, М. О. Коренев, В. Е. Мачихина, Е. А. Павлютенков, И. А. Пискунова, М. Р. Рождественская, А. Н. Селецкий, М. П. Алиева, В. К. Бальсевич, О. В. Верхорубова, О. С. Подлесская и другие – изучали отдельные аспекты психического и физического здоровья и формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

А. С. Курбатова, Л. В. Курносова – рассмотрели практику использования технологий здоровьесбережения в начальной школе. С. А. Зайцева и Н. И. Юшканова – изучали особенности понимания школьниками ценности сохранения здорового образа жизни.

Актуальность проблемы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников во внеурочной деятельности обусловлена возрастающими требованиями к уровню здоровья и физической активности населения. В современном мире дети все больше времени проводят за компьютерами и экранами гаджетов, что приводит к сокращению физической активности и снижению общей активности. В результате увеличивается риск возникновения различных заболеваний в раннем возрасте. В связи с этим возникает необходимость в серьезной адаптации образовательных программ и акцентировании внимания на формировании здорового образа жизни с младшего школьного возраста.

Противоречие проблемы исследования заключается в несоответствии между потребностью общества в воспитании здорового поколения и недостаточным использованием потенциала внеурочных форматов для решения этой задачи. С одной стороны, школа должна обеспечить не только образовательную, но и воспитательную функцию, а с другой – существующие программы зачастую не полностью охватывают вопрос формирования ЗОЖ, оставляя при этом огромные возможности внеурочной деятельности неисследованными и неиспользуемыми.

Проблема исследования заключается в выявлении и обосновании эффективных возможностей внеурочной деятельности для формирования знаний о здоровом образе жизни.

Цель исследования – Выявить и обосновать возможности внеурочной деятельности для эффективного формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

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

Предмет исследования – возможности внеурочной деятельности в процессе формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Исследовать основные подходы к определению понятия «здоровый образ жизни» в психолого-педагогической литературе.
2. Рассмотреть потенциал и возможности внеурочной деятельности в процессе воспитания культуры здорового образа жизни.
3. Определить уровень сформированности знаний о ЗОЖ у младших школьников.
4. Разработать и апробировать комплекс занятий, направленных на формирование и закрепление ЗОЖ у младших школьников.
5. Провести анализ эффективности внедренного комплекса занятий.

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

База исследования: МБОУ «Прогимназия № 90 г. Челябинска».

Теоретическая значимость: исследование обогащает научные представления о возможностях интеграции здоровьесберегающих технологий в процесс внеурочной деятельности и формирует концептуальные основы для разработки образовательных программ, ориентированных на ЗОЖ.

Практическая значимость: Результаты исследования могут быть использованы педагогами для улучшения работы по формированию у школьников устойчивых знаний и привычек, связанных со здоровым образом жизни.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Понятие «здоровый образ жизни» в психолого-педагогической литературе

Вопросу здорового образа жизни посвящено множество исследований и публикаций в области психолого-педагогической литературы, что обусловлено его высокой значимостью для развития детей и молодежи. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в широком смысле понимается как многокомпонентный комплекс действий, направленных на поддержание и укрепление физического, психического и социального здоровья человека.

В психолого-педагогической литературе принято выделять несколько основных аспектов ЗОЖ. Во-первых, он включает в себя деятельность, направленную на физическое развитие и поддержание должного уровня физической активности. Сюда входят регулярные физические упражнения, здоровое питание, соблюдение режима дня, а также профилактика вредных привычек.

Во-вторых, ЗОЖ предполагает укрепление психического здоровья. Это аспект связан с выработкой навыков управления стрессами, формирования позитивного мышления и эмоциональной устойчивости, а также развития коммуникативных и социальных способностей, что особенно важно в условиях обучающей и воспитательной среды.

В-третьих, социальный аспект ЗОЖ связан с взаимодействием индивидуумов в здоровом общественном окружении. Это включает в себя формирование позитивных социальных отношений, поддержание этических и норм поведения, способствующих укреплению коллективного здоровья и благополучия.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «...забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, а не свод требований к

режиму, питанию, труду и отдыху. Прежде всего, это забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [40].

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье звучит как: «...состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [6].

Здоровье – это единственная драгоценность, ради которой стоит не жалеть времени и сил, трудов и всяких благ, а также жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без здоровья становится нестерпимой и унижительной, говорил П.Ф. Лесгафт [27].

Л.В. Баль утверждал, что здоровье – это «...та вершина, которую каждый должен преодолеть сам. Истина этого понимания должна воспитываться с раннего детства. Отработка правильного поведения и разумного отношения к своему здоровью наравне с жизненными условиями делает существование полноценным. Если даже у ребенка есть отклонения в состоянии здоровья, он плохо его осознает и не понимает своей причастности к изменению этого состояния. Здоровые дети и вовсе не обращают внимания на свое здоровье» [2, с. 153].

На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывал здоровье, как «...естественное состояние организма, определяющееся его равновесием с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений» [2, с. 64].

В толковом словаре С.И. Ожегова, здоровье трактуется как «...правильная, нормальная деятельность организма, его полное психическое и физическое благополучие» [35, с. 158].

Е.В. Касперович говорила, что «...образ жизни человека включает в себя его интеллектуальную, социальную, трудовую деятельность, а также взаимоотношения и двигательную активность» [21, с. 32].

В соответствии с определением, приведенным в Большой медицинской энциклопедии, здоровье рассматривается как такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в гармонии с окружающей средой, и отсутствуют любые болезненные изменения. Особенность этой концепции состоит в том, что на протяжении жизни организм адаптируется к окружающей среде, и суть изменений чаще связана с самим организмом, нежели с внешними условиями [38].

Н.М. Амосов предлагает «...количественный подход к определению здоровья, где здоровье измеряется длительностью функционирования органов при условии их правильной работы. Этот взгляд подразумевает оценку здоровья через призму эффективности и устойчивости физиологических процессов организма» [2, с. 245].

В свою очередь, В.П. Казначеев описывает здоровье как «...процесс, направленный на сохранение и развитие биологических, физиологических и психических функций. Он акцентирует внимание на здоровье как на динамическом состоянии, поддерживающем необходимую работоспособность и социальную активность человека в течение долгого времени» [24, с. 147].

Ю.П. Лисицын предлагает более комплексный взгляд на понятие здоровья, определяя его «...не просто как отсутствие недугов и заболеваний. По его мнению, здоровье – это состояние, в котором человек способен вести полноценную, активную жизнь, выполнять трудовые функции, придерживаться здорового образа жизни и чувствовать себя удовлетворенным в эмоциональной, физической и социальной сферах» [28, с. 112].

А.Я. Иванюшкин [17] рассматривает здоровье как многоуровневую ценность, выделяя три ключевых аспекта, которые подчеркивают его разнообразные проявления и влияние на жизнь человека:

1. Биологический уровень:

На этом уровне здоровье определяется как оптимальная самоорганизация организма. Это состояние, при котором все физиологические процессы протекают гармонично и бесперебойно. Организм находится в равновесии, эффективно справляясь с внутренними и внешними изменениями. Для поддержания этого состояния требуется минимальная адаптация к переменам, так как базовые функции организма функционируют без сбоев. Биологическое здоровье обеспечивается благодаря устойчивости к болезням и стрессам, а также поддержанию оптимального уровня всех жизненно важных систем.

2. Социальный уровень:

Здесь здоровье рассматривается как необходимый фактор успешной социальной активности. Это основа для энергичного и позитивного взаимодействия с окружающим миром. Здоровый человек способен активно участвовать в общественной жизни, трудиться, обучаться и строить отношения. Социальное здоровье также включает в себя способность человека адаптироваться к изменениям в социальной окружающей среде и поддерживать адекватные отношения с другими людьми. Такой уровень здоровья способствует личностному росту и социальной интеграции, обеспечивая человеку возможность полностью реализовать свой потенциал в социуме.

3. Психологический уровень:

На этом уровне здоровье воспринимается не просто как отсутствие заболеваний, а как конструктивное противодействие болезни. Это подход, в котором физическое состояние тесно связано с моральным и ментальным благополучием. Психологическое здоровье включает в себя не только устойчивость к стрессам и депрессиям, но и умение сохранять позитивное мышление, определять жизненные цели и стратегии. Такой аспект здоровья характеризуется способностью человека управлять своими эмоциями, поддерживать оптимальное психическое состояние и стремиться к самореализации. Это состояние, в котором человек способен сделать свою

жизнь полноценной, насыщенной, используя возможности организма и ментальных установок.

Эти три уровня демонстрируют многослойность понятия здоровья, акцентируя внимание на его комплексность и всестороннее влияние на жизнедеятельность и самореализацию человека.

Основоположник науки о здоровье – валеологии, И.И. Брехман [3], находит здоровье как умение человека поддерживать подходящую для возраста стойкость в условиях непредвиденных изменений потока чувственной и словесной информации.

Ю.П. Лисицын, понимает образ жизни как «...группу, которая выражает более общие и точные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, в комплексе с природными и социальными условиями. По-другому он рассматривал понятие образ жизни, как способ бытия человека с наружи и внутри мира, как «структуру взаимоотношений индивида с самим собой и факторами внешней среды», где структура собственных взаимоотношений представляет собой сложный комплекс действий и чувств, наличие полезных привычек способствующих укреплению ресурсов здоровья данных природой, и конечно, отсутствие вредных привычек» [29, с. 41].

Г. И. Царегородцев, разделял систему образа жизни на составляющие:

- 1) «...трансформационная работа, сосредоточенная на изменении природы, общества и самого человека;
- 2) способы необходимые для утоления вещественных и моральных ценностей;
- 3) функции участия людей в общественной деятельности
- 4) информационная деятельность на ступени теоретического, практического и мотивационного знания;
- 5) коммуникативная работа, охватывающая общение между людьми в обществе;

б) медико-педагогическая функция, нацеленная на двигательное и нравственное совершенствование человека» [41, с. 56].

Г.Г. Нуруллина в своей работе акцентирует внимание на «...проблеме формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях общеобразовательной школы. Она выделяет основные пути успешного закрепления в сознании младших школьников принципов и навыков, связанных с ЗОЖ. Одним из ключевых аспектов в ее исследованиях является педагогическая основа формирования позитивного отношения к ЗОЖ, которое строится на внутренней мотивации и стимуляции активности самого ребенка» [33, с. 123].

Так же Г.Г. Нуруллина подчеркивает «...актуальность задачи сохранения здоровья у младших школьников. Она утверждает, что эффективное решение этой проблемы возможно лишь через целенаправленное формирование привычек ЗОЖ у учащихся. По ее мнению, школа должна выступать активным участником процесса, прививая интерес к здоровому образу жизни и обеспечивая учащихся необходимыми знаниями и навыками. Важную роль в этом процессе играет совместная работа школы и семьи, которая может значительно укрепить физическое и умственное здоровье детей, а также повысить их работоспособность» [33, с. 10].

Образ жизни, по мнению данного автора, представляет собой тип жизнедеятельности, определяемый особенностями общества. Основными компонентами являются трудовая деятельность, уклад жизни, общественное и культурное развитие, а также различные привычки и формы их проявления. Когда организация и содержание этих привычек способствуют укреплению здоровья, можно говорить о ведении здорового образа жизни. Это понятие включает в себя совокупность различных видов деятельности и взаимодействий человека с окружающей средой [13].

Современное определение ЗОЖ включает в себя следующие критерии:

- соблюдение личной гигиены,
- правильное питание,
- закаливание организма,
- поддержание необходимого уровня физической активности,
- отказ от вредных привычек,
- стремление к положительным эмоциям.

Особенно ярко взаимосвязь между здоровьем и образом жизни прослеживается в концепции ЗОЖ, которая является основой валеологии. ЗОЖ объединяет все элементы, позволяющие человеку эффективно выполнять трудовые, общественные и бытовые функции в условиях, благоприятных для здоровья. Это подчеркивает стремление личности к формированию, поддержанию и улучшению как собственного здоровья, так и здоровья окружающих людей [14].

В итоге, привлечение внимания к важности формирования здорового образа жизни с младшего школьного возраста позволяет обеспечить устойчивое развитие общества, сокращая риски заболеваний и способствуя общей гармонизации жизни индивида и сообщества.

В.Г. Алямовская утверждает, что «...здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно описать как активную деятельность, направленную на поддержание и коррекцию здоровья. Личный и семейный образ жизни формируется целенаправленно и на протяжении всей жизни, а не определяется исключительно внешними условиями. Основой профилактики и главным правилом укрепления здоровья детей является формирование ЗОЖ. Для достижения этого результата необходимо корректировать распорядок дня и образ жизни, использовать знания для борьбы с вредными привычками и преодолевать неблагоприятные жизненные условия» [1, с. 152].

С другой стороны, Л.В. Кузнецова отмечает, что «...в нашей стране внедрение ЗОЖ происходит медленно и неэффективно. Она выделяет слабое развитие физкультурно-оздоровительного движения и отсутствие

традиций ЗОЖ как объективные причины, а нехватку грамотности, мотивации и потребности в физической активности – как необъективные препятствия» [19, с. 69].

Е.Г. Хрисанова и Т.Н. Андреева подчеркивают, что «...возрастные особенности младших школьников позволяют им легко усваивать новое. В своей работе они рассматривают интеграцию как слияние разных дисциплин в образовательных областях и приводят примеры занятий, разработанных с учетом интеграционного подхода к формированию ЗОЖ. Это помогает создать более целостное образовательное пространство, в котором вопросы здоровья интегрируются во всевозможные аспекты обучения» [47, с. 171].

Д.Ю. Горбачев считает, что «...повышение качества здоровья детей – одна из важнейших задач современности, в решении которой общеобразовательные школы играют ключевую роль. Педагогам и родителям необходимо совместно организовать школьную жизнь так, чтобы учащиеся не только сохраняли здоровье, но и выходили из школы с прочными навыками ЗОЖ. Школы должны создать у учеников потребность в здоровом образе жизни, а учителям нужно иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые актуальны в современной образовательной системе» [8, с. 9].

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для начального общего образования [44] обозначают здоровье школьников как один из ключевых результатов образования. Укрепление и сохранение здоровья становится одним из центральных направлений деятельности современных школ. Это подчеркивает важность системного подхода в интеграции здоровья в образовательные процессы, что позволяет сделать его частью повседневной жизни учащихся и создать устойчивую основу для формирования ЗОЖ.

Таким образом, с учетом требований ФГОС НОО потребность развития у школьников здорового образа жизни, включает в себя не только

обеспечение их грамотностью в вопросах здоровья, но и становление мотивации на ведение здорового образа жизни, и привлечение к ответственности за собственное здоровье и здоровье близких людей.

Работа педагога в этой сфере носит образовательный и оздоровительный характер и включает в себя множество действий, связанных с гигиеническим подходом. Это не просто методы поддержания и улучшения здоровья, но и формирование новых поведенческих норм, полезных для здоровья. Один из ключевых принципов в развитии здорового образа жизни у младших школьников заключается в формировании у них представлений о здоровом, идеальном человеческом состоянии, совершенстве здоровья и принципах здорового образа жизни, а также в расширении их знаний в этой области.

Становится очевидным, насколько важно с раннего детства воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью и понимание его значимости как величайшей ценности, данной природой. Исходя из этого, существующая образовательная система требует разработки и внедрения новых комплексных программ, направленных на профилактику и оздоровление. Эти программы должны быть ориентированы на укрепление здоровья детей и формирование здорового образа жизни на всех этапах образовательного процесса.

Педагоги должны уделять особое внимание интеграции здоровья в повседневные учебные и внеучебные занятия, чтобы создать целостную образовательную среду, в которой вопросы здоровья стали бы естественной частью жизни учащихся. Это позволит не только повысить уровень физического и психического благополучия молодежи, но и сформировать здоровые привычки, которые будут сопровождать их всю жизнь.

1.2 Возможности внеурочной деятельности в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников во внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность является важной составляющей образовательного процесса, предоставляя уникальные возможности для формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Она дополняет традиционные учебные программы, создавая благоприятные условия для личностного роста, физического развития и социализации детей. Ниже перечислены ключевые возможности внеурочной деятельности в контексте ЗОЖ.

Внеурочная деятельность – комплекс видов активности, реализация которых способствует успешному освоению детьми основной образовательной программы – позволяет гарантировать достижение ряда задач, к числу которых относятся следующие [19]:

- оптимизация учебной нагрузки;
- улучшение условий в общеобразовательных учреждениях для всестороннего, комплексного развития детей;
- обеспечение подготовки подрастающего поколения к решению повседневных жизненных задач;
- создание дополнительной базы знаний, необходимой для профессиональной и творческой самореализации.

Е.Б. Евладова в статье «Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС» определяет внеурочную деятельность как «...образовательную деятельность, реализуемую через социально-значимые акции, беседы и разнообразные формы содержательного досуга, такие как праздники, смотры, фестивали и культурно-просветительские мероприятия» [15, с. 193]. Эта деятельность направлена на создание условий, в которых учащиеся могут проявлять свои интересы и способности в познавательной, социальной и культурной сферах.

В соответствии с новыми Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС), внеурочная деятельность в образовательных учреждениях должна осуществляться в рамках ключевых направлений, направленных на личностное развитие учащихся. Эта модель позволяет естественным образом вписать разнообразные досуговые активности в общий процесс воспитания школьников. Она способствует созданию связей между различными предметами, что, в свою очередь, развивает предметные навыки и умения. Такой подход является особенно значимым для внедрения интегративного обучения, при котором знания из разных областей науки объединяются для решения сложных и многогранных задач.

Эффективная интеграция внеурочной деятельности в школьную программу не только поддерживает традиционные методы преподавания, но и способствует формированию у учащихся гибких компетенций, необходимых в современном мире. Это может включать проекты, исследовательскую работу, участие в клубах и кружках по интересам, где школьники могут развивать свои творческие способности и критическое мышление.

Внеурочная работа также играет важную роль в социализации детей. Проводимые мероприятия позволяют учащимся общаться в неформальной обстановке, учиться работать в команде, выражать свои мысли и уважать мнения других. Это способствует формированию у детей эмоционального интеллекта и навыков коммуникации, что важно для их будущей профессиональной и личной жизни.

Кроме того, гибкость внеурочных активностей позволяет учитывать интересы и потребности каждого ученика, создавая условия для индивидуального подхода к обучению. Это может способствовать более глубокому погружению в изучение определенной области знаний, побуждая учащихся к самостоятельному поиску информации и самосовершенствованию.

Кроме того, внеурочная деятельность является платформой для реализации проектной и исследовательской деятельности, что способствует развитию критического мышления и самостоятельности у учащихся. Эти навыки становятся основой для формирования ответственного отношения к собственному здоровью и понимания его ценности.

Учителя, создавая разнообразные и мотивирующие учебные ситуации, привлекают учащихся к активному участию в школьной жизни. Это позволяет детям не только развиваться на уровне знаний, но и формировать устойчивые социальные и эмоциональные навыки. Совместная деятельность учащихся в рамках таких программ также способствует укреплению дружеских связей, развитию командного духа и ответственности.

Таким образом, внеурочная деятельность в контексте ФГОС обогащает образовательный процесс, становясь неотъемлемой частью формирования личности учащихся. Она обеспечивает гармоничное развитие школьников, учит их эффективно взаимодействовать с окружающим миром и формировать позитивные жизненные установки, в том числе и в области здорового образа жизни.

П.В. Степанов и Д.В. Григорьев выделяют ключевые направления внеурочной деятельности, которые обеспечивают всестороннее развитие школьников [43]:

1. Общеинтеллектуальное направление предполагает развитие у учащихся аналитических и исследовательских навыков. Это может включать участие в олимпиадах, научных проектах, дискуссионных клубах, которые стимулируют интеллектуальную активность и способствуют повышению общей эрудиции.

2. Спортивно-оздоровительное направление ориентировано на поддержку физического здоровья школьников. Участие в спортивных секциях, спартакиадах и других мероприятиях укрепляет физическую

выносливость и помогает формировать здоровый образ жизни, а также учит работать в команде.

3. Социальное направление фокусируется на развитии социальных компетенций и гражданской ответственности. В рамках этого направления организуются волонтерские проекты, социальные акции, форумы, которые способствуют формированию у детей активной гражданской позиции и умения эффективно взаимодействовать с обществом.

4. Общекультурное направление направлено на расширение культурного кругозора школьников. Это может включать участие в театральных постановках, посещение музеев, выставок и концертов, что позволяет учащимся приобщаться к культурному наследию и развивать эстетическое восприятие.

5. Духовно-нравственное направление акцентируется на формировании моральных ценностей и духовных ориентиров. Программы в этом направлении могут включать обсуждение этических вопросов, участие в благотворительных акциях, что помогает развивать эмпатию и сознательное отношение к вопросам добра и зла.

В совокупности эти направления внеурочной деятельности создают благоприятные условия для комплексного и гармоничного развития школьников, обеспечивая формирование не только академических знаний, но и жизненно важных навыков и социальных качеств.

Реализация различных направлений внеучебной деятельности, направленной на удовлетворение подрастающего поколения граждан в содержательном досуге, осуществляется через различные виды деятельности. В ходе внеурочной деятельности применяют такие виды деятельности, как игровая, познавательная, трудовая, досугово-развлекательная, художественное и социальное творчество и т.д.

В системе внеурочной деятельности школы выделяются два значимых направления, которые обеспечивают разнообразие форматов и содержаний, способствующих развитию учащихся.

1. Групповая деятельность включает в себя широкий спектр активности, ориентированных на коллективное взаимодействие и развитие специфических интересов школьников. Это могут быть кружки, секции и клубы, которые собирают учащихся по интересам и увлечениям, предоставляя возможность для углубленного изучения различных предметов и тем. Участие в олимпиадах, интеллектуальных играх и дискуссиях позволяет развивать аналитические способности и критическое мышление. Элементы практической деятельности, такие как трудовой десант и производственные бригады, помогают детям приобретать практические навыки и учатся работать в команде. Художественные кружки и студии, а также групповые консультации, предоставляют пространство для творческого самовыражения и личностного роста.

2. Общешкольная деятельность направлена на вовлечение школьников в мероприятия, которые охватывают всю школьную общность или значительную ее часть. Экскурсии и походы, военно-спортивные игры, экспедиции и социальные акции способствуют формированию командного духа и социальной ответственности. Такие формы, как участие в детских общественных организациях и шефское движение, помогают развивать лидерские качества и гражданскую активность. Проведение научных ярмарок, выставок, концертов и спектаклей, а также участие в школьных научных обществах предоставляет ребятам возможность демонстрировать свои достижения и делиться знаниями с окружающими.

Каждое из этих направлений уникально и по-своему ценно в процессе воспитания и обучения, обеспечивая разностороннее развитие учащихся и создавая условия для их успешной социализации и самореализации.

Организация комплексной образовательной и воспитательной работы во внеурочное время может быть адаптирована на основе различных моделей, описанных в нормативных документах. Эти модели учитывают особенности и условия функционирования образовательных организаций в

зависимости от кадровой укомплектованности, финансирования и численности учащихся.

Несмотря на разнообразие моделей, все школы должны соблюдать ряд унифицированных требований:

1. Разработка плана просветительской работы.
2. Координация со стороны классных руководителей.
3. Организация регулярных и нерегулярных форм активности.

Эти подходы обеспечивают богатую и разнообразную программу, способствующую всестороннему развитию учащихся и их активному участию в школьной жизни.

Организация внеурочной работы, направленной на развитие навыков здорового образа жизни у школьников, представляет собой комплексную систему, включающую несколько основных форматов. Во-первых, ключевую роль в этом процессе играют физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Они охватывают широкий спектр физических активностей и способствуют общему укреплению здоровья участников образовательного процесса, стимулируя их физическую активность и улучшая общее самочувствие.

Во-вторых, учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта представляют собой эффективный инструмент усиления физической подготовки учащихся. Эти занятия формируют устойчивый интерес к регулярным физическим упражнениям, способствуя формированию привычки к здоровому образу жизни. Важным аспектом внеурочной работы также является участие в мероприятиях и соревнованиях в рамках городской военно-патриотической программы «Зарница», а также в различных городских конкурсах, направленных на профилактику вредных привычек и укрепление здоровья.

Цель внеурочной деятельности в данном направлении заключается в формировании устойчивых мотивационных установок и ценностных ориентаций у всех участников образовательного процесса, направленных на

ведение здорового образа жизни. Для достижения данной цели выстраиваются конкретные задачи, такие как создание условий для сохранения и укрепления здоровья участников, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, формирование положительного морально-психологического климата в школьной среде, увеличение двигательной активности учащихся и поддержка сотрудничества педагогов, школьников и их родителей в формировании здорового образа жизни.

Особое внимание уделяется повышению педагогической грамотности родителей в вопросах здоровья и физического развития их детей. Это включает в себя информирование родителей о принципах правильного физического воспитания и здорового питания, а также о важности поддержания физической активности у детей.

Конструкция внеурочных мероприятий должна опираться на принципы безопасного поведения и ценности здоровья. В этом контексте важное значение приобретает развитие у школьников самостоятельного мышления, формирование коммуникативной и предметной компетентности, а также создание психологически комфортной и поддерживающей среды. Школьный психолог играет ключевую роль в этом процессе, предоставляя поддержку учащимся в решении проблем, связанных с межличностными отношениями и взаимодействием с окружением, что способствует созданию благоприятного социально-психологического климата.

Таким образом, школьное образование должно акцентировать внимание учащихся на значимости заботы о собственном здоровье. Внеурочная деятельность, дополняя учебный процесс, способствует физическому, психическому и нравственному развитию, а также воспитанию патриотизма.

Вывод по первой главе

В первой главе данного исследования были подробно рассмотрены теоретические основы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников в рамках внеурочной деятельности. Анализ современных психолого-педагогических исследований показал, что понятие «здоровый образ жизни» является многогранным и включает различные аспекты, актуальные в контексте образовательного процесса.

Современное понимание здорового образа жизни интегрирует три ключевых компонента: физический, психический и социальный. Физический аспект охватывает не только регулярную физическую активность и поддержание физической формы, но и правильное питание, соблюдение режима сна и отдыха. Такой подход обеспечивает не только профилактику заболеваний, но и общее улучшение физического состояния и самочувствия школьников. Психическое здоровье, как элемент здорового образа жизни, предполагает развитие устойчивости к стрессу, формирование позитивного мышления и навыков управления эмоциями. Это особенно важно для младших школьников, так как они часто находятся в процессе адаптации к новой социальной среде. Социальный аспект охватывает умение строить и поддерживать гармоничные отношения с окружающими, сотрудничать и взаимодействовать в коллективе. Это требует развития у детей коммуникативных навыков, эмпатии и толерантности, что способствует их успешной социализации.

Изученные теоретические и практические источники подчёркивают, что эффективное формирование навыков здорового образа жизни возможно только через скоординированное и целостное взаимодействие педагогов, родителей и самих учащихся. Педагогам стоит интегрировать элементы здорового образа жизни в учебный процесс и внеурочную деятельность, создавая условия для практического применения знаний. Родители, в свою

очередь, играют важную роль в поддержке и поощрении здоровых привычек в домашних условиях, являясь примером для своих детей.

Внеурочная деятельность в образовательных учреждениях выступает как эффективная платформа для интеграции принципов здорового образа жизни в образовательный процесс. Через участие в физкультурных, спортивных и культурно-просветительских мероприятиях, младшие школьники приобретают не только конкретные знания и умения, но и формируют установку на положительное отношение к собственному здоровью.

Таким образом, исследование подтвердило важность комплексного подхода к формированию знаний о здоровом образе жизни в образовательной среде. Взаимодействие педагогов, родителей и школьников, основанное на интеграции теоретических основ и практических занятий, позволяет создать условия для всестороннего развития младших школьников и закрепления у них ценностной ориентации на здоровье как необходимого компонента полноценной жизни.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Организация и методы исследования

Экспериментально-исследовательская работа проводилась в МБОУ «Прогимназия № 90 г. Челябинска» с участием учеников двух классов. В экспериментальную группу были отобраны 25 учащихся из 2 класса. Возраст участников составлял 8-9 лет. Исследование проходило в три этапа.

На первом этапе, констатирующем эксперименте, определялся исходный уровень знания о здоровом образе жизни у младших школьников. На втором этапе разрабатывался и внедрялся комплекс внеурочных занятий, направленных на формирование у учеников начальных классов привычки к здоровому образу жизни. Третий этап – контрольный эксперимент – был посвящён оценке окончательной сформированности данной привычки, сравнительному анализу полученных результатов с данными констатирующего этапа и формулированию выводов.

Целью констатирующего этапа была диагностика начального уровня знаний о здоровом образе жизни у младших школьников. Определение этой категории требует применения комплекса диагностических методик, соответствующих возрастным особенностям.

Критерии здорового образа жизни, на которые мы опирались, в нашем исследовании, разработаны Н.М. Амосовым:

1. «...Когнитивный критерий. Оценивает объем и устойчивость знаний и умений, необходимых младшим школьникам для ориентации на здоровый образ жизни. Это включает в себя, насколько хорошо и стабильно ученики усваивают информацию, связанную с ЗОЖ.

2. Эмоционально-волевой критерий. Измеряет уровень личностной тревожности и стремление к успеху, включая избегание неудач и

эмоциональную устойчивость. Этот критерий показывает, насколько школьники эмоционально готовы поддерживать здоровый образ жизни.

3. Мотивационно-ценностный критерий. Оценивает интерес и мотивацию к ведению здорового образа жизни. Это связано с тем, как часто и насколько значимыми являются для учащихся ценности здоровья, семьи и духовности, которые занимают важные места в системе их предпочтений.

4. Гигиенический критерий. Включает рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим и соблюдение правил личной гигиены. Этот критерий отражает практическую сторону здорового образа жизни, связанную с соблюдением гигиенических норм и физических активностей» [2, с. 231].

Критерии и показатели представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Критерии и показатели здорового образа жизни

Критерии	Показатели
1	2
Когнитивный	Объём знаний и умений младших школьников, которые необходимы для ориентирования на формирование здорового образа жизни. Оцениваться когнитивный критерий будет посредством достаточности и устойчивости усвоения.
Эмоционально-волевой	Проявление личностной тревожности и тревоги в ситуациях, замотивированность на успех, избегание неудач, уровень эмоциональной устойчивости.
Мотивационно-ценностный	Характеризует уровень проявления интереса младших школьников к здоровому образу жизни, частота проявляемых стремлений школьников к ЗОЖ. Оценивается ориентацией на ценностное отношение к здоровому образу жизни, когда здоровье, семейные и духовные ценности, выходят на первые три позиции выбора.
Гигиенический	Рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены.

В процессе исследования уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников использовались различные диагностические методики, основанные на заранее определённых критериях уровней. Эти уровни классифицируются как:

1. Высокий уровень – характеризуется обладателями глубоких знаний в области здорового образа жизни. Ученики на этом уровне

прекрасно понимают основные концепции, представляют идеальный образ здорового человека как физически развитого и укрепляющего здоровье, и знают нормы и правила в сфере здоровья.

2. Средний уровень – у учащихся имеются хорошие, однако неполные знания о понятиях таких как «здоровье», «гигиена» и «здоровый образ жизни». Они участвуют в деятельности, направленной на сохранение здоровья, но не осознают её значимости для себя. Эти знания для них незначительны, и наблюдается неравномерное освоение навыков поддержания здоровья.

3. Низкий уровень – характеризуется отсутствием или поверхностностью знаний в области здорового образа жизни. Учеников с таким уровнем отсутствуют базовые знания о здоровье и его поддержании, они не соблюдают элементарные правила гигиены.

Для проверки указанных критериев применялись следующие методики:

1. Анкета «Выявление уровня знаний о ЗОЖ» (автор Науменко Ю.В.).

Цель метода – определить когнитивную составляющую знаний о здоровом образе жизни у младших школьников. Анкета состоит из 7 вопросов с несколькими вариантами ответов на первый из них. Оценка распределяется следующим образом:

Высокий уровень: 10-14 баллов. Учащиеся этой категории демонстрируют хороший уровень понимания здорового образа жизни.

Средний уровень: 5-9 баллов. Дети в этой группе обладают частичным пониманием и следуют определенным аспектам ЗОЖ, но им следует повысить свою осведомленность.

Низкий уровень: 0-4 балла. Учащиеся с данным уровнем нуждаются в усвоении базовых знаний и навыков здорового образа жизни и требуют дополнительного внимания и обучения.

2. Методика «Индекс отношения к здоровью» (авторы С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин) направлена на выявление эмоционально-волевой составляющей путем оценки отношения школьников к здоровью. Участники выбирают три наиболее важные и три наименее важные ценности из предлагаемого списка и ранжируют их. Оценка рангов происходит так:

- 1-2 – высокий уровень,
- 3-5 – средний уровень,
- 6-7 – низкий уровень.

3. Анкета «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (автор Н.С. Гаркуша) предназначена для оценки мотивационно-ценностного и гигиенического аспекта. Анкета включает пять вопросов с балльной системой:

- от 160 до 130 баллов свидетельствуют о высоком уровне,
- 125-90 – о среднем уровне,
- ниже 85 – о низком уровне.

Данные методики могут всесторонне оценить уровень понимания и применения знаний о здоровом образе жизни среди младших школьников.

2.2 Комплекс занятий по формированию знаний о здоровом образе жизни младших школьников во внеурочной деятельности

Комплекс, направленный на формирование знаний о здоровом образе жизни у детей, имеет критическое значение в контексте повышения уровня общественного здоровья. Данная программа актуальна в условиях растущей необходимости воспитания осознанного отношения к своему физическому и психическому состоянию среди молодого поколения.

Целью комплекса является формирование устойчивых знаний и навыков, способствующих ведению здорового образа жизни, с акцентом на

развитие познавательного интереса и мотивации у учащихся младшего школьного возраста.

В рамках реализации комплекса поставлены следующие задачи:

- ознакомление учащихся с основными компонентами здорового образа жизни,
- развитие практических навыков в области личной гигиены, питания, физической активности и управления эмоциями,
- формирование личностных ценностей, связанных с ЗОЖ.

Одним из ключевых направлений работы является развитие коммуникативных и социальных навыков, что предполагает вовлечение семей учащихся в процесс формирования здорового образа жизни.

Программа разбита на четыре блока, каждый из которых охватывает конкретные аспекты ЗОЖ:

1. Первый блок посвящен основам здорового образа жизни и включает в себя занятия по введению в ЗОЖ, гигиеническим привычкам, питанию и физической активности.

2. В ходе второго блока рассматриваются вопросы эмоционального и ментального здоровья, уделяется внимание эмоциональной устойчивости, важности сна и позитивному мышлению.

3. Третий блок направлен на развитие социальных навыков и самосознания, включая эффективное общение, личностные ценности, постановку целей и борьбу с вредными привычками.

4. Завершающий, четвёртый блок, посвящён оценке знаний и мотивации — он включает в себя викторины, обсуждения, планирование личного вклада в здоровье и активное вовлечение семей.

Сроки реализации

Продолжительность программы: 4 месяца.

Частота занятий: 1 раз в неделю.

Длительность занятия: 40 минут.

Принципы комплекса

1. Интеграция и системность. Связывание всех аспектов здорового образа жизни в единое целое.

2. Практическая направленность. Фокус на конкретных навыках и их применении в жизни.

3. Индивидуальный подход. Учёт индивидуальных потребностей и возможностей каждого ребёнка.

4. Активное вовлечение. Участие детей и семей в процессе обучения.

5. Непрерывность и постоянство. Регулярное закрепление и развитие навыков.

Ожидаемые результаты

1. Повышение уровня осведомлённости детей о здоровом образе жизни.

2. Развитие устойчивых привычек в области гигиены, питания и физической активности.

3. Снижение уровня стресса и повышение эмоциональной устойчивости.

4. Укрепление социальных навыков и самосознания.

5. Активное участие семей в поддержании и развитии здорового образа жизни детей.

Комплекс занятий представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Комплекс занятий по формированию знаний о здоровом образе жизни младших школьников

Блок	Занятие	Описание
Блок 1: Основы здорового образа жизни (Месяц 1)	Введение в ЗОЖ	Беседа: Что такое здоровый образ жизни и почему он важен. Интерактивная лекция с вопросами и ответами.
	Гигиенические привычки	Практическое занятие: Демонстрация и практика мытья рук, ухода за зубами. Игра: Викторина о личной гигиене.
	Питание	Лекция: Основы здорового питания. Мастер-класс: Подготовка простого и полезного блюда.

Продолжение таблицы 2

	Физическая активность	Практика: Упражнения для поддержания здоровья. Подвижные игры и соревнования на свежем воздухе.
Блок 2: Эмоциональное и ментальное здоровье (Месяц 2)	Эмоциональная устойчивость	Лекция: Управление эмоциями и техники релаксации. Практика: Упражнения на дыхание и медитацию.
	Стресс и его преодоление	Игра: Идентификация стрессовых ситуаций и поиск решений. Практикум: Разработка стресс-менеджмент стратегий.
	Сон и отдых	Обсуждение: Важность сна и методы его улучшения. Буклет: Создание режима сна.
	Позитивное мышление	Групповая работа: Анализ жизненных ситуаций и выработка позитивных решений. Творческое задание: Создание постера о пользе позитивного мышления.
Блок 3: Социальные навыки и самосознание (Месяц 3)	Эффективное общение	Развитие навыков коммуникации. Лекция: Важность поддержки в социальной группе.
	Личные ценности и ЗОЖ	Дискуссия: Приоритеты и их влияние на здоровье. Задание: Создание карты личных ценностей.
	Цели и мотивация	Мастер-класс: Установка личных целей для поддержания ЗОЖ. Практическое занятие: Разработка плана действий.
	Борьба с вредными привычками	Лекция: Опасности вредных привычек. Тренинг: Стратегии отказа от вредных привычек.
Блок 4: Оценка и мотивация (Месяц 4)	Оценка знаний	Проведение викторины по пройденным темам. Обсуждение успехов и достижений.
	Ответственность за своё здоровье	Дискуссия: Личный вклад в здоровье. Практическое задание: Создание личного плана улучшения ЗОЖ.
	Вовлечение семьи	Создание семейного плана здоровья. Групповая работа: Презентация семейных проектов.
	Заключительное занятие и награждение	Рефлексия: Что вы узнали и как это изменило ваш подход к здоровью. Награждение участников и раздача сертификатов.

Таким образом, данный комплекс, направленный на формирование знаний о здоровом образе жизни у детей, играет особую роль в укреплении здоровья молодого поколения и повышения уровня общественного благополучия в целом. Комплекс, состоящий из тщательно разработанных блоков, позволяет комплексно подойти к вопросу формирования у детей устойчивых навыков и ценностей, связанных с ведением здорового образа жизни. Он учитывает различные аспекты, начиная от физического и ментального здоровья, заканчивая социализацией и вовлечением семьи, что делает её всесторонней и практически ориентированной.

Системный подход к интеграции навыков и знаний позволяет учащимся не только обрести личные привычки, способствующие укреплению здоровья, но и развивать в себе важные социальные и эмоциональные компетенции. Вовлечение семей в этот процесс усиливает результативность и устойчивость достигнутых изменений, а также мотивирует самих детей к активному участию и последующему применению полученных знаний на практике.

Ожидается, что реализация комплекса не только повысит уровень осведомлённости детей о здоровом образе жизни, но и станет залогом формирования ответственного отношения к своему здоровью и благополучию. Укрепление физических, эмоциональных и социальных навыков учащихся, усиленная поддержка семьи, способствует гармоничному развитию личности и устойчивому укреплению здоровья на протяжении всей жизни.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Констатирующий этап исследования представлял собой начальную фазу диагностики уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни среди детей 2 класса. В рамках этого этапа были применены следующие методики, направленные на всестороннее оценивание различных аспектов, связанных с ЗОЖ:

1. Анкета «Выявление уровня знаний о ЗОЖ» (автор Науменко Ю.В.).
2. Методика «Индекс отношения к здоровью» (авторы С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин).
3. Анкета «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (автор Н.С. Гаркуша).

Первым направлением исследования была проведена анкета на выявление уровня знаний о ЗОЖ, полученные данные отражены в таблице 3 и на рисунке 1.

Таблица 3 – Результаты изучения уровня знаний о ЗОЖ

Уровень	Количество	%
Высокий	6	24
Средний	13	52
Низкий	6	24

В процессе проведения анкетирования среди 25 школьников 2 класса для изучения уровня знаний о здоровом образе жизни были получены следующие количественные результаты:

Высокий уровень знаний продемонстрировали 6 учащихся, что составляет 24 % от общего числа опрошенных. Эти дети смогли ответить правильно на большинство вопросов анкеты, демонстрируя хорошее понимание и практическое следование принципам здорового образа жизни.

Средний уровень знаний был выявлен у 13 учащихся, что составляет 52 % от общего числа опрошенных. Дети данной категории осведомлены о некоторых аспектах ЗОЖ, однако их знания и навыки недостаточно систематизированы и требуют дальнейшего развития.

Низкий уровень знаний показали 6 учащихся, что также составляет 24 % от общего числа опрошенных. Эти ученики испытывают сложности с пониманием основных принципов ЗОЖ и нуждаются в дополнительной образовательной поддержке для повышения уровня знаний.

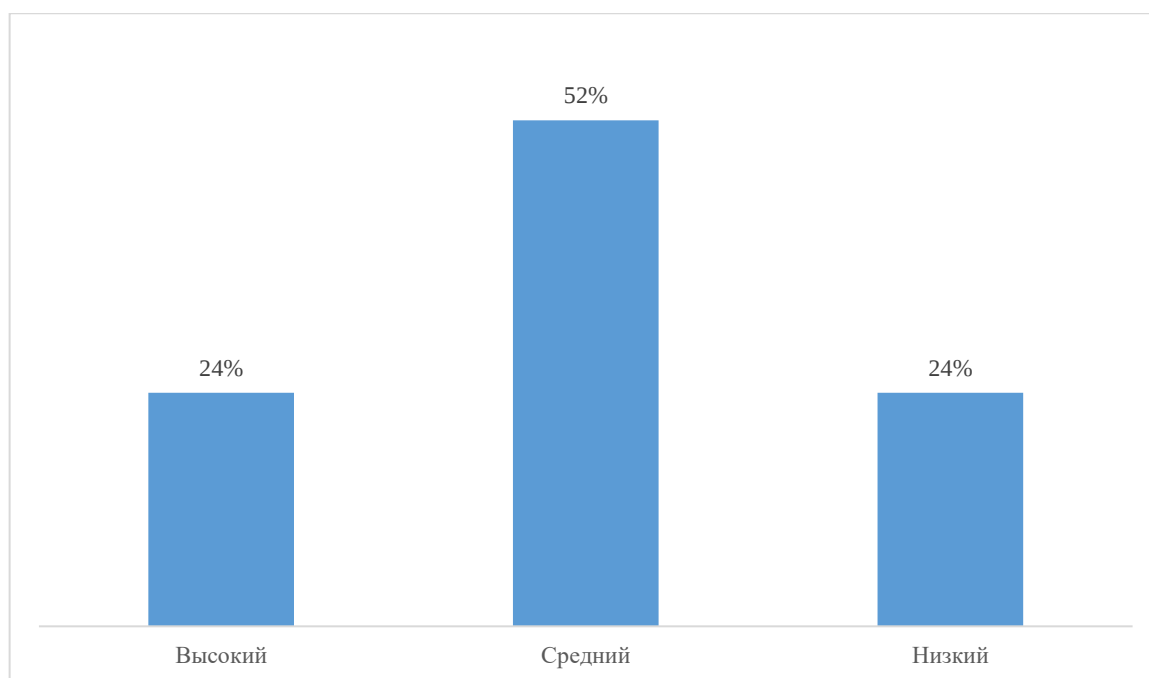


Рисунок 1 – Результаты изучения уровня знаний о ЗОЖ

Анализируя качество полученных данных, можно отметить, что учащиеся с высоким уровнем знаний продемонстрировали уверенность в ответах на ключевые вопросы анкеты. Эти дети понимают важность физической активности, сбалансированного питания и гигиенических процедур. Они регулярно выполняют физические упражнения, избегают пропусков занятий по болезни и понимают значение заботы о своем здоровье как важного жизненного аспекта.

Ученики со средним уровнем знаний знают о базовых принципах ЗОЖ, однако их практическая реализация не всегда последовательна. Часто они указывают правильные ответы на вопросы о физической активности и личной гигиене, но не демонстрируют устойчивой приверженности этим привычкам. Например, они иногда делают зарядку, но не следуют регулярному распорядку дня.

Дети с низким уровнем знаний о здоровом образе жизни, как правило, не осведомлены о значимости регулярной физической активности и правильного питания. Их ответы свидетельствуют о слабой мотивации и недостаточной информации о том, как и почему необходимо поддерживать здоровье. Некоторые из них допускают ошибки в ответах на вопросы о

частоте занятий спортом или правильном распорядке дня, что говорит о необходимости усиленной работы и поддержки со стороны педагогов и родителей.

В целом, полученные данные подчеркивают необходимость дальнейшей образовательной работы в направлении формирования и укрепления знаний школьников о здоровом образе жизни.

Следующей методикой была проведена методика «Индекс отношения к здоровью» (авторы С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин). Полученные данные представлены в таблице 4 и на рисунке 2.

Таблица 4 – Результаты исследования индекса отношения к здоровью

Уровень	Количество	%
Высокий	8	32
Средний	11	44
Низкий	6	24

Высокий уровень доминантности: 8 учащихся (32 %) определили ценность «Здоровье, здоровый образ жизни» как одну из трех наиболее важных, присвоив ей первый или второй ранг. Это говорит о высоком уровне сознательного отношения к вопросам здоровья среди этих школьников, их желание и готовность уделять внимание своему физическому благополучию.

Средний уровень доминантности: У 11 учащихся (44 %) ценность «Здоровье, здоровый образ жизни» получила третий, четвертый или пятый ранг. Эти дети признают значимость здоровья, но это не является для них приоритетом среди других жизненных ценностей. Возможно, они осознают важность здоровья, но еще не полностью интегрировали эти взгляды в свои ежедневные жизненные приоритеты.

Низкий уровень доминантности: 6 учащихся (24 %) отнесли ценность «Здоровье, здоровый образ жизни» к наименее важным, присвоив ей шестой или седьмой ранг. Эти школьники, вероятно, уделяют меньше внимания

вопросам здоровья в своей повседневной жизни, возможно, из-за недостаточной осведомленности или влияния семейного окружения.

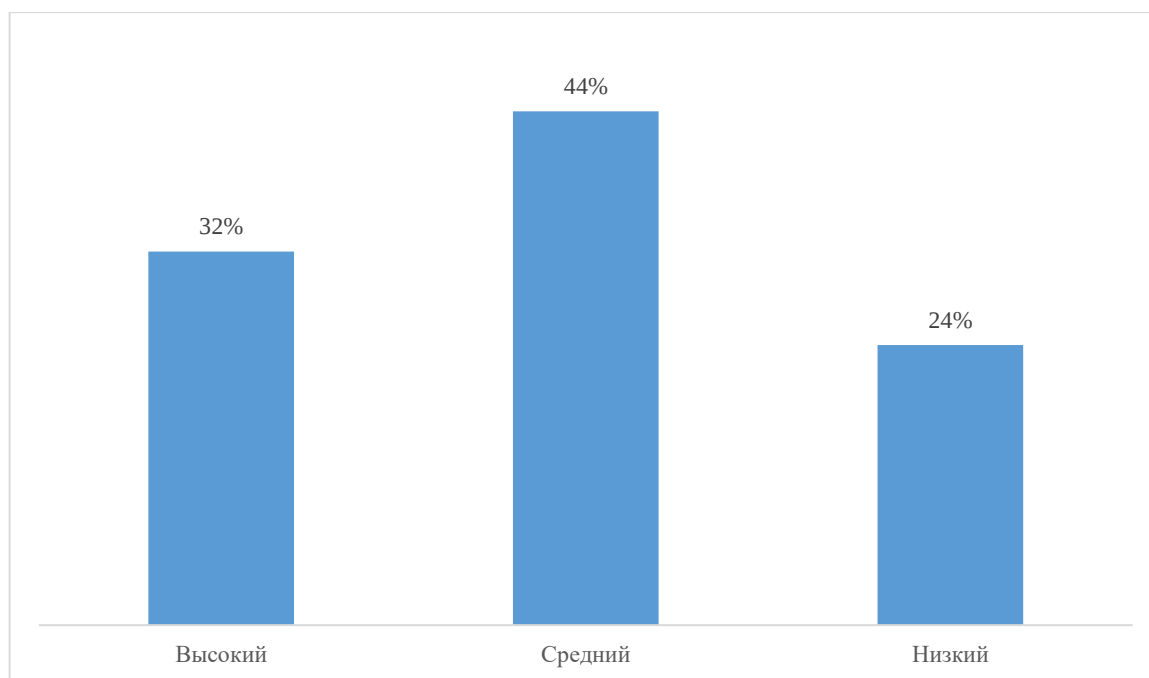


Рисунок 2 – Результаты исследования индекса отношения к здоровью

Общий анализ данных показывает, что у большинства учащихся отношение к здоровью заняло средние позиции в системе жизненных приоритетов, что указывает на необходимость работы по повышению значимости здоровья в их ценностной системе через образовательные мероприятия и программы.

Далее нами была проведена анкета «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (автор Н.С. Гаркуша). Результаты анкетирования представлены в таблице 5 и на рисунке 3.

Таблица 5 – Результаты изучения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья

Уровень	Количество	%
Высокий	5	20
Средний	14	56
Низкий	6	24

Высокий уровень: 5 учеников (20 %) набрали от 130 до 160 баллов. Эти школьники демонстрируют превосходное понимание и практическое применение культурных норм в сфере здоровья. Они активно занимаются спортом, обладают умениями поддерживать своё здоровье и взаимодействовать с окружающими на высоком уровне. Им свойственна высокая степень сознательности и ответственности за своё физическое состояние.

Средний уровень: 14 учащихся (56 %) получили от 90 до 125 баллов. Эти школьники обладают базовыми знаниями о ЗОЖ, но их подход к здоровью менее последовательный. Они показывают готовность к эпизодическому сотрудничеству и применению знаний о ЗОЖ, но не всегда систематически реализуют здоровые практики.

Низкий уровень: 6 учащихся (24 %) набрали менее 85 баллов. Они демонстрируют недостаточную осведомленность об основных принципах здорового образа жизни и культурных норм, связанных с ним. Эти дети требуют особого внимания и поддержки для повышения их мотивации, и знаний в данной области.

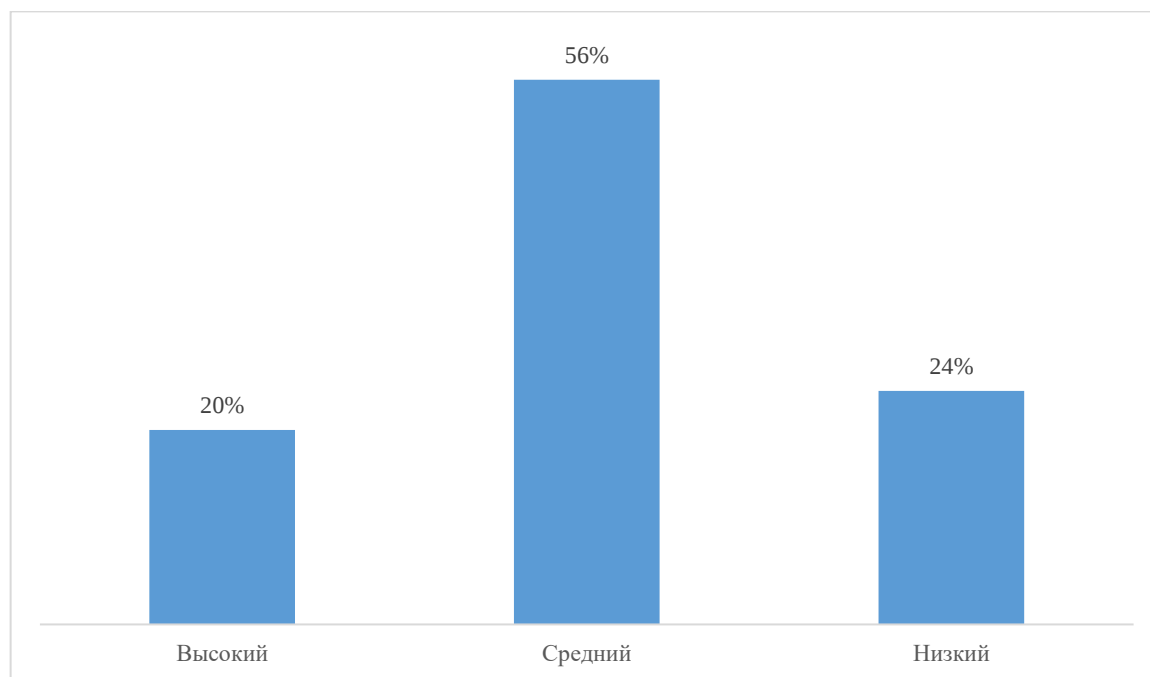


Рисунок 3 – Результаты изучения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья

В результате исследования был выявлен значительный процент учащихся со средним и высоким уровнями, что свидетельствует о потенциале для улучшения и наращивания культурных норм ЗОЖ средствами образовательной программы. Однако наличие детей с низким уровнем знаний требует работы по формированию мотивации и вовлеченности детей в здоровьесберегающие практики.

Таким образом, результаты констатирующего этапа показывают, что у значительной части учащихся (56 % и более) уровень знаний, отношение и владение культурными нормами в сфере ЗОЖ находится на среднем уровне. Это говорит о существующем потенциале для его улучшения, но также и о необходимости целенаправленных действий.

Однако, наличие 24 % детей с низким уровнем знаний и мотивации в области ЗОЖ подчеркивает необходимость систематического подхода к образовательным и воспитательным мероприятиям. Разработка и внедрение комплекса внеурочных занятий, ориентированных на формирование знаний, навыков и положительного отношения к здоровому образу жизни, станет важным шагом в повышении осведомленности и поддержке здоровьесберегающего поведения среди учащихся.

Следующим этапом исследования был разработан и реализован комплекс внеурочных мероприятий, для систематического формирования устойчивых привычек и отношений к здоровому образу жизни у школьников.

На контрольном этапе исследования была проведена оценка эффективности внедренного комплекса внеурочных мероприятий, направленных на формирование устойчивых привычек и положительного отношения к здоровому образу жизни у школьников. Для этой цели использовались те же диагностические методики, что и на констатирующем этапе. Основное внимание уделялось изменению уровня знаний о здоровом образе жизни, отношения к здоровью и владения культурными нормами в данной сфере.

Первым направлением контрольного этап была проведена анкета на выявление уровня знаний о ЗОЖ, полученные данные отражены в таблице 6 и на рисунке 4.

Таблица 6 – Результаты изучения уровня знаний о ЗОЖ на контрольном этапе

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	6	24	10	40
Средний	13	52	12	48
Низкий	6	24	3	12

Нами были получены следующие данные:

Высокий уровень знаний. Количество учащихся, демонстрирующих высокий уровень знаний о ЗОЖ, увеличилось с 6 до 10, что составляет 40 % от общего числа опрошенных. Это значительное улучшение свидетельствует о повышении осознания и понимания основ ЗОЖ среди школьников, что стало возможным благодаря разработке и реализации комплекса мероприятий.

Средний уровень знаний. Незначительное снижение средней категории с 13 до 12 учащихся (48 %) может быть интерпретировано как перераспределение части учащихся на более высокий уровень знаний, что говорит об эффективности программы в части повышения общего уровня осведомленности.

Низкий уровень знаний. Количество учащихся с низким уровнем знаний уменьшилось на 12 % — с 6 до 3 человек (12 %). Это является свидетельством того, что внедренные мероприятия оказали позитивное влияние на их осведомленность и мотивацию.

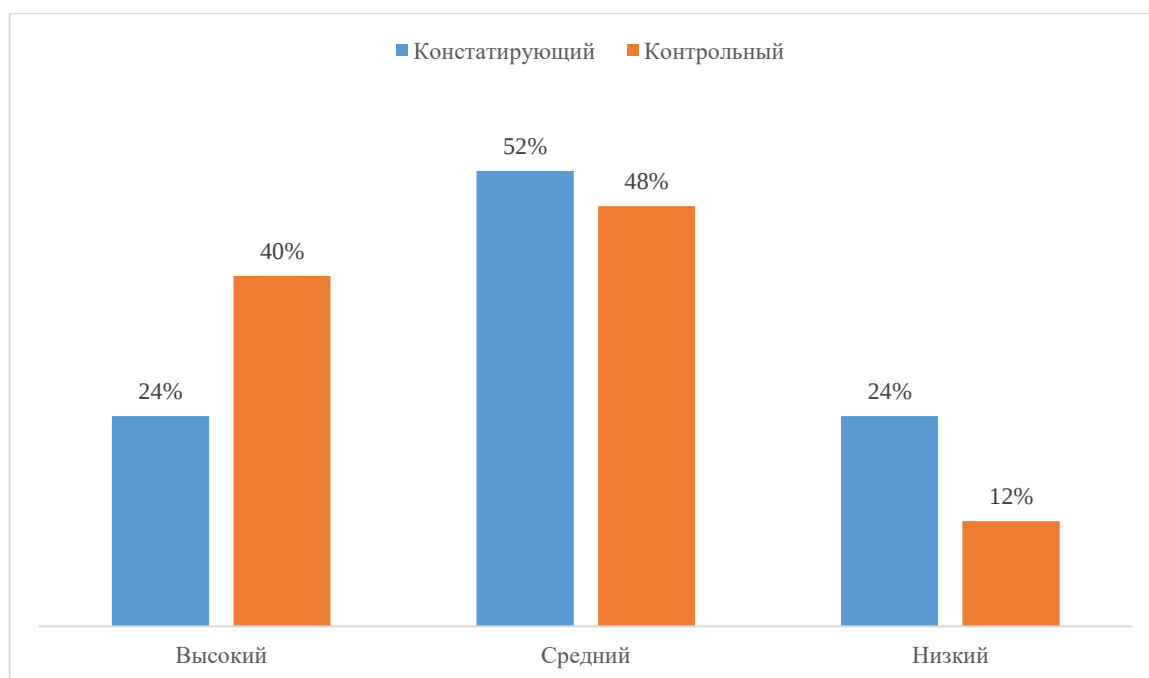


Рисунок 4 – Результаты изучения уровня знаний о ЗОЖ на контрольном этапе

Следующей методикой была проведена методика «Индекс отношения к здоровью» (авторы С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин). Полученные данные представлены в таблице 7 и на рисунке 5.

Таблица 7 – Результаты исследования индекса отношения к здоровью на контрольном этапе

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	8	32	13	52
Средний	11	44	10	40
Низкий	6	24	2	8

Нами были получены следующие данные:

Высокий уровень доминантности. Количество учащихся, которые рассматривают здоровье как одну из наиболее важных ценностей, увеличилось с 8 до 13, и составляет 52 % от общего числа опрошенных. Это позитивное изменение свидетельствует о значительном усилении сознательного подхода к здоровью среди школьников, что является прямым результатом проведённых образовательных мероприятий и акцента на осознании важности здоровья.

Средний уровень доминантности. Число учеников, отнесших здоровье к категориям средней важности, снизилось до 10 (40 %). Это показывает, что некоторые учащиеся, ранее относящиеся к этой группе, пересмотрели свои приоритеты, подняв здоровье в ранг более важных понятий.

Низкий уровень доминантности. Наиболее заметным успехом программы является снижение количества учеников, относящих здоровье к наименее важным ценностям, с 6 до 2 (8 %). Это указывает на повышение их осведомлённости и изменения в приоритетах.

Таким образом, динамика изменения результатов на контрольном этапе по методике «Индекс отношения к здоровью» показывает значительное позитивное влияние внедренного комплекса внеурочных мероприятий. Повышение числа учащихся с высоким уровнем доминантности в отношении здоровья свидетельствует о возрастании осознания важности заботы о физическом благополучии.

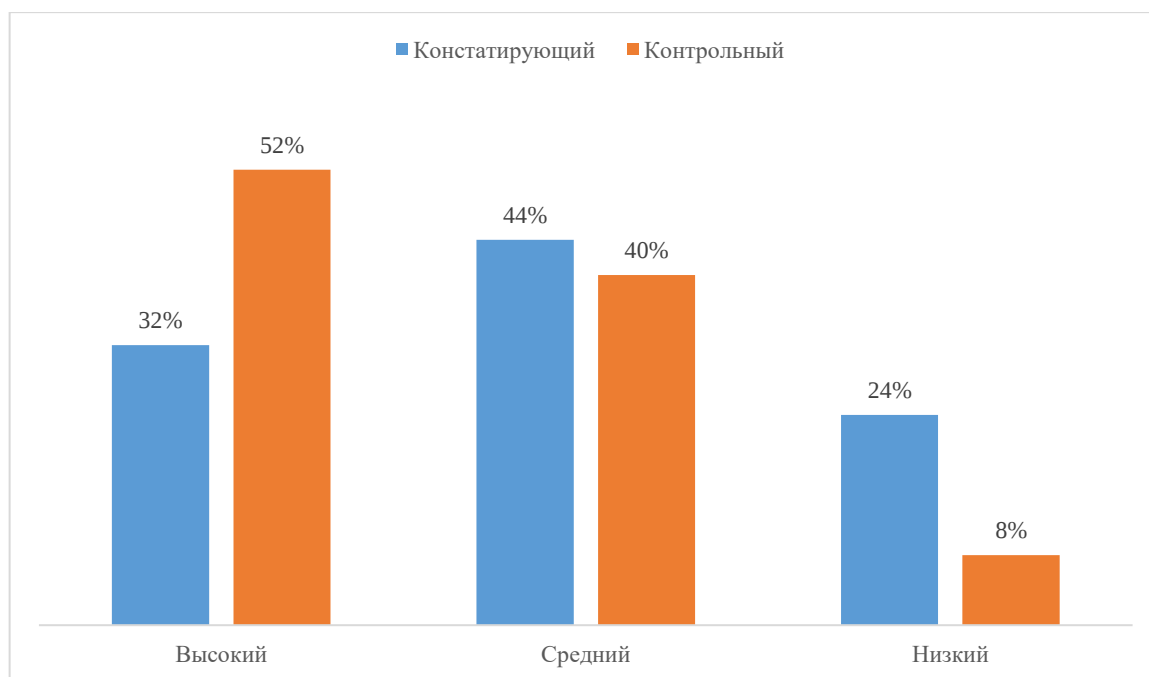


Рисунок 5 – Результаты исследования индекса отношения к здоровью на контрольном этапе

Заключительная часть контрольного этапа исследования была направлена на оценку изменений в уровне владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья по методике Н.С. Гаркуши. Результаты анкетирования представлены в таблице 8 и на рисунке 6.

Таблица 8 – Результаты изучения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья на контрольном этапе

Уровень	Количество	%	Количество	%
Высокий	5	20	9	36
Средний	14	56	13	52
Низкий	6	24	3	12

Нами были получены следующие данные:

Высокий уровень владения культурными нормами. Количество учеников, демонстрирующих высокий уровень культурных норм здоровья, увеличилось с 5 до 9 человек (36 %). Это указывает на успешное формирование и закрепление у школьников значительных знаний и навыков в области здорового образа жизни.

Средний уровень. Количество детей со средним уровнем владения снизилось до 13 (52 %). Это может быть интерпретировано как переход части учащихся с этого уровня на более высокий, что свидетельствует о направлении правильного вектора образовательной работы.

Низкий уровень. Наиболее значительный прогресс наблюдается в уменьшении количества учеников с низким уровнем владения культурными нормами, с 6 до 3 (12 %). Это подчеркивает, что программа оказала положительное влияние на учеников, ранее испытывавших сложности с пониманием и практическим применением ЗОЖ.

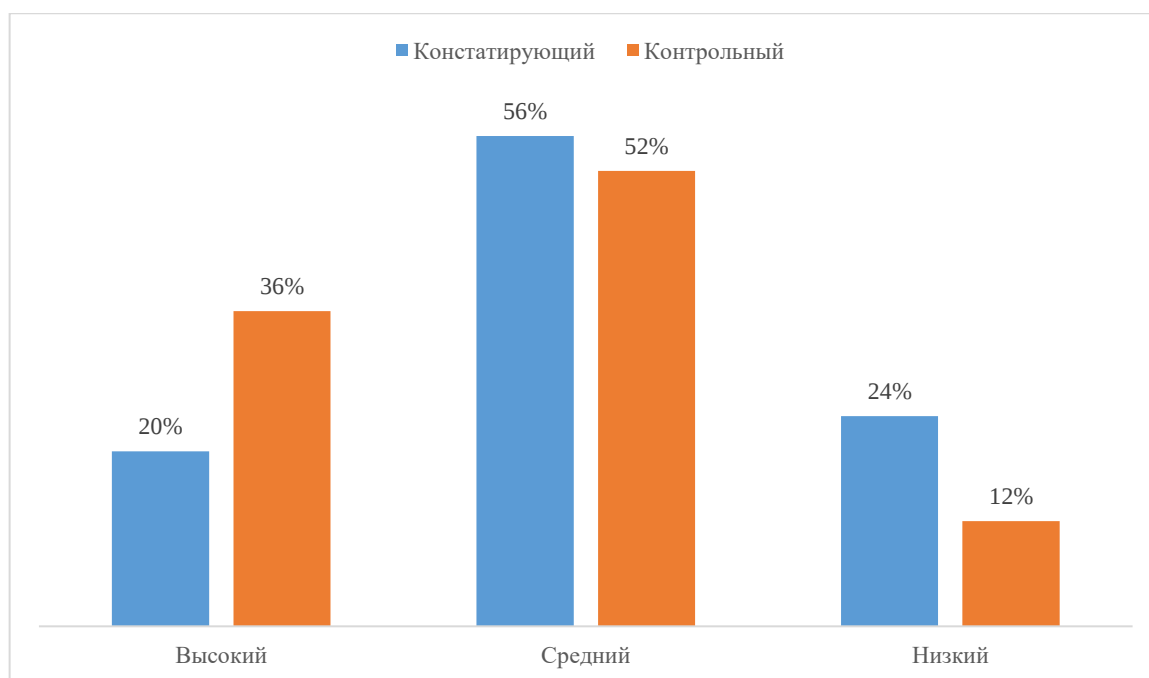


Рисунок 3 – Результаты изучения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья на контрольном этапе

Анализ результатов контрольного этапа по методике Н.С. Гаркуши демонстрирует позитивную динамику в улучшении уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья. Повышение доли учеников с высоким уровнем и снижение с низким указывают на успешную реализацию образовательных мероприятий, которые помогли детям интегрировать навыки здорового образа жизни в повседневную практику.

Таким образом, контрольный этап эксперимента подтвердил эффективность комплекса внеурочных занятий в формировании знаний, улучшении отношения к здоровью и укреплении культурных норм среди школьников. Положительная динамика по всем критериям ясно демонстрирует значимость и необходимость продолжения и расширения таких образовательных инициатив, способствующих улучшению здоровья и общего благополучия учащихся. Эти результаты подчеркивают важность целенаправленных образовательных программ в создании благоприятной среды, способствующей укреплению физического и психологического состояния школьников.

Вывод по второй главе

Опытно-экспериментальная работа, проведенная в МБОУ «Прогимназия № 90 г. Челябинска», была направлена на оценку эффективности комплекса внеурочных мероприятий, разработанного для формирования у младших школьников знаний о здоровом образе жизни. В исследовании приняли участие 25 учащихся из 2 класса, в возрасте 8-9 лет. Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

На первом этапе удалось выявить исходный уровень знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ), состояния эмоционально-волевой активности и мотивационной ориентации учеников. Применение диагностических методик, учитывающих возрастные особенности детей, позволило дифференцировать учащихся по уровню владения знаниями, отношением и навыками, связанными с ЗОЖ. Были выявлены ключевые области, требующие усиления внимания.

Формирующий этап был сосредоточен на разработке и адаптации образовательного комплекса, заключавшегося во внеурочных занятиях, направленных на укрепление знаний, осознания ценности здоровья и развитие навыков, касающихся гигиены и самосовершенствования. В течение этапа проводились занятия, направленные на осознание важных аспектов физического и психического здоровья, освоение гигиенических практик, а также на развитие личностных и социальных навыков школьников.

Контрольный этап продемонстрировал значительное улучшение во всех аспектах ЗОЖ, что свидетельствует о высокой эффективности внедренного комплекса мероприятий. Было зафиксировано 16 % увеличение числа учащихся с высоким уровнем знаний о ЗОЖ, что составило 40 % от общего числа учеников. Это показывает, что мероприятия способствовали углублению их понимания ЗОЖ и усилению образовательного воздействия.

Анализ по методике «Индекс отношения к здоровью» выявил, что число школьников, для которых здоровье стало одной из ведущих ценностей жизни, увеличилось на 20 %, достигнув 52 %. Это подчеркивает, что образовательный процесс привел не только к приросту знаний, но и к переориентации ценностных аспектов их жизни, что крайне важно для формирования осознанного и устойчивого отношения к собственному здоровью.

Кроме того, наблюдалась значительная положительная динамика в освоении культурных норм в сфере здоровья. Доля школьников с высоким уровнем владения основными культурными нормами возросла до 36 %, а число детей с низким уровнем владения сократилось на 12 %, достигнув 12 %. Эти изменения демонстрируют, что внедренные мероприятия способствовали не только теоретическому пониманию, но и практическому применению знаний о здоровом образе жизни.

Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность разработанного комплекса внеурочных мероприятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения теоретического и методического материала, касающегося формирования здорового образа жизни, установлено, что данная проблема является одной из важнейших для современного общества. Здоровый образ жизни выступает в качестве критически важного фактора, определяющего перспективы дальнейшего существования и развития общества. Формирование ЗОЖ включает в себя высокие моральные стандарты, эстетическое воспитание и проявление воли, и должно начинаться с раннего школьного возраста, когда изучаемые знания могут трансформироваться в устойчивые убеждения.

Исследовательская литература, в частности, работы таких ученых как И.А. Гундаров, Н.В. Киселёв, О.С. Копина, определяет ЗОЖ как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, поддержку высокого уровня трудоспособности и социальной активности. Кроме того, Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев и Л.Г. Татарникова подчеркивают необходимость интеграции систем оздоровления непосредственно в образовательный процесс и воспитание подрастающего поколения.

Важным результатом воспитания культуры здоровья у учащихся является овладение здоровыми жизненными навыками, изменение отношения к физическому, психическому, социальному здоровью. Приобретаемые на занятиях знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, ведением ЗОЖ и умением сделать правильный выбор на пути к здоровью.

Внеурочная деятельность обеспечивает регулярное вовлечение школьников в процесс познания своего здоровья. Она позволяет объединить процессы воспитания, обучения и развития, решая тем самым одну из приоритетных проблем современной педагогики. Эффективность формирования ЗОЖ в начальной школе зависит от соблюдения ряда

условий, среди которых подготовка педагогов к работе по формированию ЗОЖ, слаженная работа педагогов и семьи, систематичность внеурочной деятельности.

Практическая часть исследования была проведена в МБОУ «Прогимназия № 90 г. Челябинска» и была направлена на оценку эффективности комплекса внеурочных мероприятий, разработанных для улучшения понимания и принятия ЗОЖ учениками младших классов. Участие в исследовании приняли 25 учащихся 2 класса, в возрасте 8-9 лет. Исследование включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе был выявлен исходный уровень знаний учащихся о ЗОЖ, их эмоционально-волевой настрой и мотивационная ориентация. Диагностические методики, разработанные с учетом возрастных особенностей детей, позволили выявить учащихся, имеющих разный уровень знаний и отношения к ЗОЖ, что послужило основой для проведения формирующего этапа исследования.

Формирующий этап сосредоточился на разработке и адаптации образовательных мероприятий, реализуемых через внеурочные занятия. Занятия способствовали укреплению знаний, развитию сознания ценностей здоровья и навыков самосовершенствования у учащихся. Они включали в себя освоение гигиенических практик и развитие личностных и социальных навыков.

Контрольный этап исследования показал значительное улучшение по всем аспектам изучаемой проблемы. Количество учащихся с высоким уровнем знаний о ЗОЖ увеличилось на 16 %, достигнув 40 % от общего числа участников. Это свидетельствует о существенном углублении их понимания ЗОЖ и эффективности образовательных мероприятий. Также по методике «Индекс отношения к здоровью» отмечено повышение числа учащихся, для которых здоровье стало ведущей жизненной ценностью, на 20 %, достигнув 52 %. Эти данные указывают не только на рост знаний, но

и на переориентацию ценностных аспектов их жизни, что критически важно для формирования осознанного и устойчивого отношения к здоровью.

Наблюдалась также позитивная динамика в освоении культурных норм здоровья. Доля школьников с высоким уровнем владения культурными нормами возросла до 36 %, а число учащихся с низким уровнем сократилось до 12 %. Эти изменения подтвердили, что внедренные занятия способствуют как теоретическому пониманию, так и практическому применению знаний о ЗОЖ.

Исследование подтвердило эффективность предложенного комплекса мероприятий внеурочной деятельности, которые способствуют формированию устойчивых привычек ЗОЖ и осознания его значимости в жизни младших школьников. Данные результаты подчеркивают необходимость продолжения и дальнейшего расширения подобных инициатив в образовательных учреждениях для повышения общего уровня здоровья и благополучия подрастающего поколения.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адамович Г. Э. II Международная научно-практическая конференция Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни / ред. С. Э. Ермакова, Г. Э. Адамович. – Москва : Ладога-100, 2016. – 204 с.
2. Анастасова Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. Методическое пособие / Л. П. Анастасова В. С. Кучменко, Т. А. Цехмистренко. – Москва : Вентана-Граф, 2016. – 208 с.
3. Аркин Е. А. Младший школьный возраст в образовательном процессе / Е. А. Аркин. – Москва : Владос, 1990. – 238 с.
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 223 с.
5. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 2016. – 368 с.
6. Бакунина М. И. Основы здорового образа жизни 1-4 классы / М. И. Бакунина. – Москва : Гостехиздат, 2015. – 924 с.
7. Бальсевич В. К. Ваши дети / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1995. – 157с.
8. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека // Теория и практика физической культуры / В. К. Бальсевич. – 1991. – № 7. – С. 37
9. Бальсевич В. К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в школьном возрасте / В. К. Бальсевич // Здоровый образ жизни : сущность, структура, формирование на пороге XXI века. – Томск : ТГУ, 2016. – С. 9-13.
10. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – Москва : Ф и С, 1988. – 208с

11. Бальсевич В. К. Физическое воспитание ребенка в семье / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С.3-7.
12. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – Москва : Просвещение, 2016. – 128 с.
13. Бердыхова Я. В. Мама, папа, занимайтесь со мной / Я. В. Бердыхова. – Москва : Физкультура и спорт, 1996. – 103 с.
14. Бернштейн Н. А. Физиология движения и активность / Н. А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 234 с.
15. Блюменталь Б. Г. 52 шага к здоровому образу жизни / Б. Блюменталь. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 450 с.
16. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1995. – 193 с.
17. Боген М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / Под ред. М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
18. Богуславская З. М. Развивающие игры для детей младшего школьного возраста / З. М. Богуславская, Е. О. Смирнова. – Москва : Просвещение, 1994. – 207 с.
19. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – Москва : МГУ, 1995. – 349 с.
20. Буц Л. М. Подвижные игры под музыку/ Л. М. Буц. – Киев : Муз. 1987. – 93 с.
21. Волков Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников / Л. В. Влков. – Киев : Радянська школа, 1980. – 103 с.
22. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – Киев : Здоровья, 1981. – 120 с.

23. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – Москва : Феникс, 2015. – 179 с.
24. Гуменюк Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек) / Е. И. Гуменюк, Н. А. Слисенко. – Москва : Детство-Пресс, 2016. – 162 с.
25. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – Москва : Флинта, 2016. – 560 с.
26. Елжова Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. – Москва : Феникс, 2016. – 224 с.
27. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – Москва : Профиздат, 2015. – 256 с.
28. Митяева А. М. Здоровый образ жизни / А. М. Митяева. – Москва : Academia, 2015. – 144 с.
29. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М. А. Морозов. – Москва : СпецЛит, 2016. – 176 с.
30. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов. – Москва : Академия, 2016. – 256 с.
31. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 74.