



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Физкультурно-оздоровительная направленность внеурочной
деятельности как элемент работы по здоровьесбережению в начальной
школе**
Выпускная квалификационная работа
по направлению: 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): Начальное образование. Дошкольное образование
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

42 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«25» 11 / 12 2021 г.

Директор института

_____ Гнатышина Е.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-609-072-6-1Мсс
Уксумбаева Галия Анисовна

Научный руководитель:

Семченко Антон Александрович,
к.б.н.

Челябинск
2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Обучение здоровому образу жизни и благополучная психологическая обстановка в образовательной среде актуальная проблема. Об этом указывают и специалисты ЮНЕСКО считая, что такое обучение и внедрение здоровьесориентированных технологий в первую очередь должно проводиться в школах, т.к. в этот период времени формируются основные привычки и стереотипы поведения. По данным Минздрава России, только 5 % выпускников школ сегодня остаются здоровыми, 80 % школьников хронически больными, 70 % страдают нервно-психическими расстройствами, поэтому данная ситуация относится к категории насущных проблем сохранения здоровья учащихся в системе школьного образования. Содержание и формы организации учебной деятельности оказывают значительное влияние на здоровье детей, поэтому попытка решить проблему только путем медицинского вмешательства обречена на провал.

Именно в детском возрасте формируется потенциал, который будет определять состояние здоровья в будущем. Повышение качества знаний и воспитанности зависит от здоровья детей. Важным фактором в оценке степени и качества обученности становится здоровье детей. Состояние здоровья школьника является основой для разработки здоровьесориентированных технологий с первого по одиннадцатый классы. Успешная учебная деятельность и состояние здоровья, особенно психологического, детей не могут рассматриваться изолированно друг от друга, так как чем лучше здоровье ребенка, тем больше у него возможностей показать высокие результаты обучения.

В.Ф. Базарный, К.Г. Гуревич, А.П. Анищенко, А.Н. Архангельская, Е.В. Рогозная и Н.Г. Игнатов также указывают, что проще сформировать здоровьесберегающее поведение в детском возрасте, чем изменять обычное поведение на здоровьесберегающее у взрослых.

Теоретические основания технологий здоровьесберегающего образовательного процесса соотносятся также с утверждающимся в мире пониманием здоровья не только как процесса жизненного цикла и естественного состояния организма, но и как стратегии жизни человека, полного физического, психического и социального благополучия человека в его движении к активному самосохранению и саморазвитию. В этой связи конечный результат применения здоровьесориентированных технологий – это гармонично развитая личность, способная к постоянному развитию и обобщению резервов здоровья, высокомотивированная на физическое развитие и здоровый образ жизни, так как здорового человека характеризуют собственные усилия и желание быть здоровым. Р.Б. Сабекия указывает, что здоровье – это образец человеческой породы, в свернутом виде коренящийся в его телесности и воспроизводимый в качестве социального идеала человека как активного элемента общественного организма [30]. Новый качественный уровень образования, подразумевает, прежде всего, ресурсы, необходимые для достижения поставленных целей и задач образовательного процесса, где на помощь приходит внеурочная деятельность.

Внеурочная деятельность организуется во внеурочное время обучающихся, для удовлетворения потребностей в содержательном досуге, участии детей в самоуправлении и общественно-полезной деятельности. Объединенная деятельность учителя вместе с учениками организованная на базе школы во внеурочное время, имеющая развитие собственных способностей и интересов детей с целью их воспитания и социализации, называется внеурочной деятельностью. В трактовке термина «внеурочная деятельность» осуществляется акцент на ее деятельностной сущности, практической направленности, самостоятельности учеников, условия которой организует сам педагог. В современном образовании используется термин «внеурочная деятельность», так как в Федеральном государственном образовательном стандарте понятия «внеучебная» и «внеурочная» деятельность равнозначны.

Внеурочная деятельность – это организация деятельности учащихся на основе вариативной составляющей базисного учебного (образовательного) плана, организуемая участниками образовательного процесса, отличная от урочной системы обучения. Это деятельность, организуемая для удовлетворения потребностей обучающихся начальной школы в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно-полезной деятельности [39].

Объект исследования – процесс здоровьесбережения в начальной школе.

Предмет исследования – комплекс занятий физкультурно-оздоровительной направленности внеурочной деятельности как элемент работы по здоровьесбережению в начальной школе.

Цель исследования – теоретически обосновать и практически апробировать комплекс занятий физкультурно-оздоровительной направленности как элемента внеурочной деятельности педагога начальной школы по здоровьесбережению.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что при включении во внеурочную деятельность начальной школы комплекса занятий физкультурно-оздоровительной направленности повысится эффективность процесса здоровьесбережения.

Задачи исследования:

- 1) изучить особенности внеурочной деятельности в начальной школе;
- 2) рассмотреть основы здоровьесбережения в образовательном процессе начальной школы;
- 3) разработать комплекс занятий физкультурно-оздоровительной направленности внеурочной деятельности как элемент работы по здоровьесбережению в начальной школе и оценить его эффективность.

Методы исследования:

– теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение и конкретизация материала;

– эмпирические: наблюдение, тестирование, анкетирование, эксперимент, количественный и качественный анализ данных.

Теоретико-методологическую основу нашего исследования составили труды известных ученых: Ю.Ю. Анацкой, Л.А. Боярской, Т.А. Крюковой, Б.Х. Ланда, Т.С. Овчинниковой, В.И. Прокопенко, М.М. Миннегалиева, И.И. Малоземова и др., которые рассматривали вопрос использования упражнений физкультурно-оздоровительной направленности в образовательном процессе начальной школы.

Организация исследования. Исследование проводилось с 27.10.2020 по 24.11.2020 гг. на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Травниковская средняя общеобразовательная школа». В исследовании приняло участие 59 учащихся 4 классов: 4 Г класс (составили экспериментальную группу) – 15 мальчиков и 15 девочек; 4 Б класс (составили контрольную группу) – 14 девочек и 15 мальчиков.

Объем и структура работы. Выпускная квалификационная работа изложена на 86 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, заключения, списка использованных источников, содержащего 45 наименований и приложения. Работа иллюстрирована 6 рисунками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Особенности внеурочной деятельности в начальной школе

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования особое внимание обращает на важность внеурочной деятельности в современной школе, ведь успех обучения во многом зависит не только от выбора эффективных методов и форм обучения в классе на уроке, но и от организации внеурочной работы [39].

В современном образовании используется термин «внеурочная деятельность», так как в Федеральном государственном образовательном стандарте понятия «внеучебная» и «внеурочная» деятельность равнозначны.

Внеурочная деятельность означает деятельностьная организация на основе вариативной составляющей базисного учебного (образовательного) плана, организуемая участниками образовательного процесса, отличная от урочной системы обучения. Это деятельность, организуемая для удовлетворения потребностей обучающихся начальной школы в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно-полезной деятельности [1].

В отличие от урочной системы обучения во внеурочной деятельности:

- добровольный характер участия обучающихся во внеурочной деятельности;
- отсутствие строгой урочной регламентации, касающейся времени, места, формы их проведения;
- отсутствие строгого учета знаний, умений и навыков;
- большая самостоятельность и инициативность обучающихся в выполнении внеурочных поручений [27, с. 18].

Заинтересованность школы в решении проблемы внеурочной деятельности объясняется не только включением ее в учебный план 1-4 классов, но и новым взглядом на образовательные результаты.

Материалы стандарта подводят к выводу:

а) внеурочная деятельность - это часть основного образования, которая нацелена на помощь педагогу и ребёнку в освоении нового вида учебной деятельности, сформировать учебную мотивацию;

б) внеурочная деятельность способствует расширению образовательного пространства, создаёт дополнительные условия для развития обучающихся;

в) происходит выстраивание сети, обеспечивающей детям сопровождение, поддержку на этапах адаптации и социальные пробы на протяжении всего периода обучения.

Целью внеурочной деятельности младших школьников является создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора [16, с. 55], также внеурочная деятельность ориентирована на разрешение последующих задач:

– обеспечение важнейших критериев личностного становления, создание условий для более совершенного удовлетворения интересов и потребностей учащихся, укрепления их здоровья;

– личностно-нравственное становление и профессиональное самоопределение учащихся;

– обеспечение поддержки, социальной защиты, необходимой помощи и адаптации к жизни в обществе;

– развитие культуры учащихся;

– воспитание гражданственности и уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, природе, семье;

– обеспечение важнейших критериев личностного становления, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, креативной

деятельности ребят формирования их общей культуры, организации продуктивного досуга.

Внеурочная деятельность наиболее действенное средство в воспитании, так как разная предметность ее видов раскрывает широкие рамки усвоения личностью всех сфер жизнедеятельности, позволяет реализовывать стойкие познавательные интересы, самостоятельность, практически проявить творческое отношение при подготовке и проведении всевозможных дел.

С помощью внеурочной деятельности в полной мере осуществляется развитие, воспитание и социализация младшего школьника. Это и определяет специфику внеурочной деятельности, в процессе которой обучающийся не только должен узнать, сколько научиться действовать, принимать решения, определять ценностные жизненные ориентиры детей младшего школьного возраста [34].

Принципы организации внеурочной работы сформированы на базе обобщения педагогического опыта и результатов научных исследований. Они имеют следующую систему:

- связь теории с практикой: именно благодаря использованию на практике познания конкретизируются, становятся наиболее понятными жизненными;

- научность: показывает необходимость знакомства учеников, с историей явления изучаемого ими, способами его открытия и внедрения в производство;

- систематичность и последовательность: реализация такой деятельности, в которой изучаемый материал усваивается в определенном логическом порядке, соответствующем логике науки;

- доступность и посильность для ребят: ориентируется на реальные возможности подростков с постепенным усложнением заданий;

- сознательность и заинтересованность учеников: раскрытие перед учащимися задач и определенных целей, постановка перед учениками

познавательной задачи является хорошим способом развития мышления учащихся и сознательного усвоения знаний;

- прочность усвоения учащимися знаний, умений и навыков: закрепление материала, поддержание интереса;

- наглядность: реальное восприятие предметов и процессов [Якунин].

Современный учитель должен способствовать формированию у детей универсальных учебных действий и приобретению знаний на уроках, применяя разные приёмы, формы и методы обучения, но происходит это по-разному, в силу индивидуальных особенностей учащихся. Работа учителя осуществляется в трудных условиях, так как он несёт ответственность за образование и воспитание всех детей. Восполнить пробелы в знаниях, помочь детям отвлечься от строгой классно-урочной системы, учитель может на внеурочном занятии. Преимущество проведения внеурочных занятий в том, что они не являются обязательными, и осуществляются в различных развлекательных формах. Дети с любопытством относятся к таким занятиям, с удовольствием выполняют предлагаемые задания, узнают много интересных фактов, и учатся чему-то новому, закрепляя ранее полученные знания. Так развитие школьников происходит в непринуждённой обстановке. Так в современных условиях образовательного процесса значительно возрастает роль внеурочной деятельности, и решение проблемы её реализации в начальной школе представляется не только включением её в учебный план 1-4 классов, но и разработкой рабочих программ внеурочной деятельности, что позволяет по-новому взглянуть на образовательные результаты. И так она становится полноправным компонентом основной образовательной программы начальной школы.

Организация внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса и предоставляет учащимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие, формируемых с учетом пожеланий обучающихся и их родителей. Тут можно воспользоваться

методом изучения социального запроса, а именно анкетирование учащихся и их родителей, провести опрос на родительском собрании [6, с. 58].

Внеурочная деятельность осуществляется по следующим направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное. Такое разнообразие направлений в данный момент закрепились в системе организации обучения, что позволяет осуществлять разностороннее развитие учеников.

Во внеурочную деятельность могут входить: выполнение домашних заданий, индивидуальные занятия учителя с детьми, требующими психолого-педагогической и коррекционной поддержки, групповые консультации для детей различных категорий, и может осуществляться в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования и т.д. [6, с. 58].

Д.В. Григорьев и П.В. Степанов считают, что в школе целесообразно культивировать такие виды деятельности:

1. игровую деятельность;
2. познавательную деятельность;
3. проблемно-ценностное общение;
4. досугово-развлекательную деятельность (досуговое общение);
5. художественное творчество;
6. социальное творчество (социально преобразующую добровольческую деятельность);
7. трудовую (производственную) деятельность;
8. спортивно-оздоровительную деятельность;
9. туристско-краеведческую деятельность [6].

Во внеурочную деятельность могут входить: выполнение домашних заданий, индивидуальные занятия учителя с детьми, требующими психолого-педагогической и коррекционной поддержки, групповые консультации для детей различных категорий, и может осуществляться в таких формах, как

экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования и т.д. [5, с. 58].

Внеурочная деятельность в начальном образовании наполнена точным содержанием, за счет которого формируется самостоятельность образовательного учреждения. Внеурочная деятельность содействует образованию воспитывающей среды, способствует развитию интеллектуальных, социальных интересов учеников в свободное от основных занятий время.

План внеурочной деятельности обычно строится так, чтобы все мероприятия были направлены на развитие подрастающей творческой, здоровой личности, со сформированным правовым сознанием и гражданской ответственностью. Занятия помогают подготовке маленького человека к жизнедеятельности в существующих условиях, увеличивают способность к социально–значимой практической активности, реализации добровольческих инициатив [16].

Итак, особенность внеурочной деятельности в начальной школе проявляется на уровне следующих моментов: внеклассная работа позволяет преодолеть определенные ограничения учебного процесса и формировать позитивное восприятие ребенком самого себя. Внеурочная деятельность дает возможность формирования у учащихся способностей к сотрудничеству, умению работать в группах, коллективному взаимодействию. Во внеклассной работе младший школьник имеет возможность научиться заниматься полезной деятельностью, на любом этапе включаться в такую деятельность и уметь самостоятельно организовывать её. Через внеурочную деятельность дети усваивают общепризнанные нормы поведения в окружающем мире. Внеурочная деятельность стимулирует развитие познавательного интереса учеников начальных классов. Находит отражение преемственность учебной и внеурочной деятельности, ведь качественно выстроенная внеклассная работа

напрямую связана с воспитательной работой на уроках и нацелена на повышение эффективности учебного процесса.

1.2 Основы здоровьесбережения в образовательном процессе

В приоритетном национальном проекте «Образование» также заложены профилактические мероприятия, предусматривающие переоснащение школьных врачебных кабинетов, создание программ для школьников и т.п. [23]. Однако реализация программ обучения здоровому образу жизни и укрепления психологического здоровья и благополучия возможна лишь, когда здоровому образу жизни способствует окружающая среда.

В приказе Министра образования РФ № 1418 от 15.05.2000 «Об утверждении примерного положения о центре содействия укрепления здоровья обучающихся, воспитанников образовательных учреждений» основополагающей целью были определены: обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самооценки, самокоррекции, самоконтроля, саморазвития индивидуальных резервных возможностей организма; формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровый образ жизни и самореализацию личности; реализация потребности личности на повышение своей профессиональной квалификации [27].

М. Г. Иванова указывает, что «здоровье - это сложный, многомерный феномен, отражающий модусы человеческой реальности: телесное существование, душевную жизнь и духовное бытие» [15]. Так как человек представляет собой сложную разноуровневую систему, то здоровье является интегральной характеристикой функционирования человека на всех уровнях, поэтому существуют различные подходы к выделению уровней здоровья.

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Благополучие

касается всех аспектов жизни человека: необходимо сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов в жизни [13, с. 11].

Теперь рассмотрим понятие «образование». В Законе Российской Федерации «Об образовании» представлено определение образования, которое рассматривается по тем же параметрам: ценность (общественно значимое благо в интересах человека, общества, государства), результат (совокупность знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности, компетенции) и единый целенаправленный процесс воспитания и обучения [39].

Н.И. Сперанская и О.Е. Яцевич считают, что образование представляет собой особую, многогранную систему, характеризующуюся совокупностью личностных, общественных и государственных ценностей, открытостью для изменений, вызванных потребностями личности в разнообразных образовательных услугах; включающую в себя взаимосвязанные компоненты (обучение - учение, воспитание - самовоспитание, развитие - саморазвитие, здоровьесбережение - здоровый образ жизни); имеющую качественные результаты на личностном, общественно-государственном и общесовременном уровне. По их мнению, основное отличие данных трактовок заключается в выявлении образовательных процессов: обучение и воспитание или обучение, воспитание, развитие [37, с. 71].

Здоровьесбережение не может быть основной целью образования, но является обязательным условием образовательного процесса. К. Г. Гуревич, А. П. Анищенко, А. Н. Архангельская, Е. В. Рогозная и Н. Г. Игнатов указывают, что в школах дети занимаются 2 часа в неделю физической культурой, и по нормативам, а выполнение нормативов не должно являться приоритетным в оценивании успешности обучения, а во главу угла должна ставиться степень адаптированности к физическим нагрузкам [7, с. 10].

Н.М. Белявцева и С. Н. Белявцева указывают, что стратегические цели сохранения здоровья детей определены Стандартом образования и к ним относят:

- создание здоровьесберегающей, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям учащихся инфраструктуры в образовательном учреждении;
- рациональная организация учебного процесса и внеучебной деятельности младших школьников;
- организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися;
- просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья, здорового и безопасного образа жизни;
- организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями;
- систематическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся, контроль за соблюдением требований СанПиНов [2, с. 68].

Т.С. Овчинникова считает, что здоровьесберегающая среда - это совокупность определенных факторов (гигиенических, психолого-педагогических, организационных, учебно-воспитательных и т.д.) [26, с. 176].

Проанализировав исследования ученых по формированию здорового образа жизни и здоровьесбережению (В. Ф. Базарного, Э.М. Казин, С.И. Петухов, Н.П. Повещенко, А.И. Фёдоров и др.) мы пришли к выводу, что в российской системе образования сложилась ситуация, провоцирующая снижение показателей здоровья учащихся. Образовательные программы, условия обучения, не всегда учитывают физиологические особенности учащихся и часто не соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Т. А. Крюкова и Н. А. Фомина считают, что особенно ярко это проявляется в инновационных образовательных учреждениях (гимназии, лицеи), где увеличение учебных нагрузок приводит к повышенной нервозности школьников. Ухудшение здоровья детей школьного возраста становится серьезной педагогической проблемой, так как здоровье помимо отсутствия

болезней предполагает физическую, социальную, психолого-педагогическую гармонию, доброжелательные, спокойные отношения с самим собой, людьми, природой [21, с. 58].

М.Г. Романцов, Е.Л. Поднебесных также указывают, что здоровьесберегающая деятельность имеет личностно-ориентированную гуманистическую направленность. Это полифункциональная модель учебного заведения с проектированием и конструированием дидактических моделей здоровья, здорового образа или стиля жизни в зависимости от требований потребителей образовательных услуг. Знания о здоровье человека, среды его проживания, умения и навыки по их сохранению, превращаются из цели обучения в средство развития личностных качеств человека, т.е. формируют культуру здоровья, имидж здоровья и здорового образа жизни. То есть, это достижимо только системой здоровьесберегающего образования при использовании различных психологических, педагогических, информационных технологий, включающих подходы, объединенные единой здоровье ценностной сущностью [31].

Также А. А. Клеков указывает базовые принципы обучения, с учетом здоровьесберегающей направленности образования в школе:

- уважение личности школьника;
- формирование положительной эмоциональной «зарядки» урока и любого мероприятия;
- обязательное участие школьника в спортивной жизни класса и школы;
- обязательное участие школьника в системе мероприятий воспитательной направленности;
- регулярное проведение «Дня здоровья»;
- создание системы контроля здоровья и гигиены школьников;
- формирование здорового нравственного климата в педагогическом коллективе и учебных классах;
- создание всеобъемлющей среды взаимоподдержки и взаимопомощи;

– обеспечение информированности и открытости учебного процесса для его участников: педагогов, учеников, родителей [19].

Н.В. Третьякова считает, что расширение традиционных направлений деятельности образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья обучающихся связаны с соблюдением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса, созданием здоровьесберегающей образовательной среды, с широким применением средств физической культуры и др., направлением, основанном на соблюдении требований и положений теории качества образования к организации здоровьесберегающей деятельности, обеспечивает ее результативность. Характеризуют качество здоровьесбережения такие показатели как уровень готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности, уровень здоровья, уровень физической подготовленности и уровень психоэмоционального состояния. Настоящие показатели позволяют оценить качественно-количественные изменения, происходящие в растущем человеке и связанные с изменением его отношения и активности к собственной здоровьесберегающей деятельности [39, с. 79].

Итак, здоровьесберегающая среда в образовании – это среда, включающая в себя не только сохранность физического здоровья ребенка, но и психологического и социального, на которые в свою очередь в образовательной среде влияют не только физическая активность школьника, но и сбережение его психологического благополучия и психологической безопасности. Получается при её организации должны главенствовать принципы сбережения и охранения физического, психологического, социального здоровья в качестве личностного благополучия и психологической безопасности, непосредственно влияющие на личность школьника и в дальнейшем.

1.3 Физкультурно-оздоровительная направленность внеурочной деятельности в начальной школе

Для полноценной реализации внеурочной деятельности, необходимо учитывать следующие аспекты:

- возрастные особенности учащихся,
- использование различных форм деятельности (индивидуальная, коллективная),
- закреплять теоретическую основу практической деятельностью.
- теоретический материал, также как и практическая деятельность, должны быть понятны и доступны для школьников,
- любая деятельность должна основываться на достижении конкретно поставленных целей и задач, достижение которых, осуществляется в определенной, логически выстроенной последовательности [10].

В реализации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности по здоровьесбережению в начальной школе принимают участие педагогические работники школы (учителя, заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР, социальный педагог, библиотекарь).

Координирующую роль на уровне класса выполняет классный руководитель, на уровне школы учитель физической культуры, который взаимодействует с педагогическими работниками, а также учебно-вспомогательным персоналом школы. Школа самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлениям. В школе создаются и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников.

Все проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения. Но именно в образовательных учреждениях использование профилактических программ является обязательным. Для

взрослых это звучит очень серьёзно. В ходе такой работы достигается желаемый результат – дети учатся оберегать своё физическое здоровье и во время этих занятий реализуются и основные принципы внеурочной деятельности:

- учёт возрастных особенностей;
- сочетание индивидуальных и коллективных форм работы;
- связь теории с практикой, доступность и наглядность включение новых знаний в активную жизненную позицию.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Но не только уроки помогают укрепить физическое здоровье учеников. Младшие школьники очень любят:

- подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Интересные игры можно подобрать во время любого сезона, для большой или маленькой компании, с оборудованием или без.

- участие в конкурсе «Зарядка для...(глаз, пальцев, пяток, лёгких и многого другого). Фантазия детей неисчерпаема. Конечно, в такой работе без помощи родителей и учителя не обойтись, но результат того стоил!

- необычные чемпионаты «Шаронадуватели», «Канатоходцы», «Прыгуны». Все желающие разбиваются на группы, проводится первый тур. Затем соревнуются победители. В полуфинале и финале определяется победитель.

Сочетание игры и физического развития делают эти формы занятий очень интересными для детей. Одновременно реализуются принципы внеурочной деятельности: добровольности, объединения по интересам, неформальность общения.

Очень важно, чтобы занятия, интересные в смысле познания нового и методической организации занятия, не были формальными. Терпение и последовательность, спокойствие и настойчивость помогут учителю достичь цели, найти максимально эффективные формы, методы, приёмы для занятия. Дети порой очень хорошо чувствуют, каких ответов от них ждут, как нужно «правильно» формулировать свои мысли, чтобы быть хорошим в глазах учителя и сверстников. А задача каждого занятия - воспитывая искренность и честность, достучаться до сердца каждого ребенка.

В.В. Тарковская указывает на условия, которые помогают сделать внеурочные физкультурно-оздоровительные занятия интересными и понятными:

- определить, какая именно форма работы будет максимально эффективна и интересна школьникам. Достаточно ли одного разговора на эту тему или следует продумать систему мероприятий, чтобы достичь желаемой цели.

- дети будут исследователями, зрителями, слушателями, поработают индивидуально или группами. Сколько времени использовать на реализацию задуманного? Как начать работу, чтобы ребятам захотелось стать моими соавторами? Эти и многие другие важные вопросы следует обдумать заранее. Очень хочется, чтобы наше общение нашло отклик в детской душе, дало работу его мысли, мысль выразилась в словах, а слова стали делами.

- использовать ИКТ.

Пересмотреть подборку литературного, художественного, музыкального материала, видеофайлы – всё, что поможет занятию стать не только полезным, но и интересным, запоминающимся. Важно именно показать, дать послушать. Есть опасность при изобилии материала можно перегрузить внимание детей просмотром, прослушиванием, рассматриванием.

- ученики начальной школы очень любознательны, активны, деятельны. Они всё услышанное и увиденное проецируют на себя, свою жизнь. И чтобы беседы глубже запали в их разум и память, нужно стараться дать детям

воплотить главные мысли наших бесед на деле. И, если тема занятия позволяет, то пусть ученики создают коллективную работу, которая помогает каждому показать свою индивидуальность и в то же время даёт почувствовать себя частью дружной семьи.

Поэтому внеурочная работа физкультурно-оздоровительной направленности важна тем, что:

- среди учеников возникает в отличие от учебно-урочной системы неформальная обстановка. Атмосфера каждого занятия так не похожа на строгий урок.

- между педагогом и детьми совсем другой стиль общения. Это уже не дистанция «учитель - ученик». Общаются люди, которым вместе интересно. Дети, не боясь получить плохую оценку, становятся более раскрепощёнными.

- никто не остаётся неслышанным и непонятым. Детям этого возраста очень важно высказать своё мнение, принять участие в общем деле, быть не только наблюдателями. И совместная работа помогает укрепить эту активную жизненную позицию [38].

В качестве одного из видов внеурочной работы в школе можно отметить массовую физкультурно-оздоровительную работу.

В качестве основного содержания внеурочных занятий с учащимися применяется материал учебной программы по физической культуре, который применяется для совершенствования умений и навыков учащихся выполнять разные упражнения в обычных и сложных условиях.

Основное место занимают обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических скамейках, на стенках, упражнения со скакалкой, упражнения в равновесии, лазанье, прыжках. Изучаются разные комбинации вольных упражнений.

Наибольшее место во внеурочной работе отводится играм. При проведении игр на внеурочных занятиях, особое внимание отводится соответствию применяемого материала, который изучается на уроках. Такое

сочетание учебных и внеурочных занятий будет способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков учащихся.

Чтобы во внеурочную работу было вовлечено как можно больше учащихся, необходимо использовать разные формы организации и проведения занятий с ними, при этом необходимо учитывать возраст, состояние здоровья и физическую подготовленность учащихся. Основными формами организации и проведения внеурочных занятий являются:

- а) поход;
- б) занятие в группах общей физической подготовки;
- в) спортивное соревнование;
- г) физкультурный праздник;
- д) занятия в спортивных секциях [9].

Ниже рассмотрены основные формы проведения внеурочной работы:

1) «Часы игр».

«Часы игр» проводят в каникулярный период времени, а также во внеурочное время. Для участия в играх назначают определенный день и час в школе или на площадке. Если погода хорошая, то независимо от времени года, игры проводят на открытом воздухе. Игры необходимо подбирать в соответствии с возрастом и подготовленностью участников, они должны быть доступными как для мальчиков, так и для девочек. Их содержание должно быть простым, легким в объяснении, интересным и увлекательным. Кроме того, эти игры должны правильно чередоваться. В одном занятии должны содержаться как спокойные игры, так и подвижные.

Так как игры являются любимым занятием учащихся младших классов, то их необходимо проводить во внеурочное время в специальные «часы игр», на утренниках, на праздниках, на прогулках, на экскурсиях и т.д. Чтобы проводить эти виды внеклассной работы необходимо подготовить актив учащихся [12].

2) Спортивные соревнования.

Самая интересная и увлекательная форма внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе – это спортивные соревнования. Благодаря спортивным соревнованиям можно привлечь учащихся систематически заниматься физическими упражнениями как в коллективе физкультуры, так и дома. Спортивные соревнования направлены на повышение физической подготовленности учащихся, а также помогают сплотить коллектив.

Как и другие виды внеурочной работы, соревнования входят в состав общего годового плана работы школы. Организация и проведение спортивных соревнований осуществляется педагогами физической культуры под руководством директора школы. Соревнования проводятся исходя из положения, в котором указаны цель и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачета, порядок награждения, форма заявки и срок ее представления [11].

Для учащихся начальных классов школы проводят соревнования по играм и легкой атлетике. Программа соревнований по играм состоит из подвижных игр, которые отражены в школьной учебной программе, и игр, которые наиболее хорошо разучены на внеурочных занятиях. Соревнования по подвижным играм можно проводить среди всех учащихся.

В процессе подготовки и проведения соревнований нужно привлечь как можно больше учащихся. На них возлагается ответственность по подготовке мест для соревнований, инвентаря, оформления площадки или зала, судейских протоколов. Учащиеся, которые не принимают участие в соревнованиях, но при этом хорошо проинструктированы, могут производить измерения и записи результатов, подсчет очков – работают на соревнованиях с судьями.

3) Спортивные секции.

Для учащихся, которые хотят заниматься определенным видом спорта - создают спортивные секции.

Основные задачи секций:

- 1) приобщение учащихся к систематическим занятиям спортом;

2) содействие спортивному совершенствованию учащихся в избранном виде спорта;

3) подготовка учащихся к участию во внешкольных соревнованиях;

4) содействие приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований [42].

В состав секции входят учащиеся основной медицинской группы, которые имеют допуск медицинского работника к занятиям. Распределение учащихся в секциях происходит с учётом их возраста по группам: 6 - 7 лет, 8 - 9 лет, 10 - 11 лет, а также с учетом пола и уровнем спортивной подготовки.

4) Недели физической культуры.

В течение недели проводят разные спортивные мероприятия по параллелям во всех классах.

В рамках недели физкультуры можно запланировать следующие мероприятия:

а) 1-2 классы: Путешествия по сказкам;

б) 3-4 классы: «Веселые старты» [4].

5) Дни здоровья.

Дни здоровья принято проводить 1 раз в четверть, при этом участие принимают учащиеся всех классов. В дни здоровья проводят подвижные и спортивные игры, различные эстафеты, конкурсы, «Весёлые старты». По итогам дней здоровья определяют лучшего спортсмена школы и лучший спортивный класс [20].

Итак, особенностями организации внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности с целью сохранения и укрепления здоровья учеников начальных классов важно соответствие содержания, методов и приемов обучения возрастным особенностям обучающихся, комплексное использование методов обучения; применять активные, интерактивные, игровые формы внеурочных занятий, создание ситуаций новизны, занимательности.

Выводы по первой главе

Таким образом, внеурочная деятельность дает возможность формирования у учащихся начальной школы способностей к сотрудничеству, умению работать в группах, коллективному взаимодействию. Во внеклассной работе младший школьник имеет возможность научиться заниматься полезной деятельностью, на любом этапе включаться в такую деятельность и уметь самостоятельно организовывать её.

Здоровьесберегающая среда в образовании – это среда, включающая в себя не только сохранность физического здоровья ребенка, но и психологического и социального, на которые в свою очередь в образовательной среде влияют не только физическая активность школьника, но и сбережение его психологического благополучия и психологической безопасности. При её организации должны главенствовать принципы сбережения и охранения физического, психологического, социального здоровья в качестве личностного благополучия и психологической безопасности, непосредственно влияющие на личность школьника и в дальнейшем.

Особенностями организации внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности с целью сохранения и укрепления здоровья учеников начальных классов важно соответствие содержания, методов и приемов обучения возрастным особенностям обучающихся, комплексное использование методов обучения; применять активные, интерактивные, игровые формы внеурочных занятий, создание ситуаций новизны, занимательности. Внеурочная деятельность по здоровьесбережению включает исполнение социальной нагрузки, активный отдых на основании оздоровительных активных мероприятий. Данная работа организуется в учебные дни с наименьшим количеством учебных занятий, в выходные и в каникулы.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1 Цель, задачи, организация и методы практической работы

Цель исследования – экспериментально проверить комплекс занятий физкультурно-оздоровительной направленности внеурочной деятельности как элемента работы по здоровьесбережению в начальной школе.

Задачи исследования:

1) изучить особенности уровня развития сформированности ценностей здорового образа учащихся, их интерес и желание вести здоровый образ жизни;

2) разработать комплекс занятий физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности как элемент работы по здоровьесбережению в начальной школе;

3) проверить влияние комплекса занятий физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности на уровень развития сформированности ценностей здорового образа учащихся и желание вести здоровый образ жизни.

Исследование проводилось в четыре этапа:

1. Подготовительный этап – подготовка теоретического материала, его анализ, выбор методик диагностики, составление выборки.

2. Констатирующий этап. Проводилось предварительное исследование уровня развития сформированности ценностей здорового образа учащихся, интерес и желание вести здоровый образ жизни младших школьников.

3. Формирующий этап. Проводилась практическая работа по реализации комплекса занятий физкультурно-оздоровительной направленности внеурочной деятельности как элемента работы по здоровьесбережению в начальной школе.

4. Контрольный этап включал в себя повторную диагностику младших школьников с целью проверки эффективности разработанного и апробированного комплекса занятий.

Исследование проводилось в МОУ «Травниковская СОШ». В нем приняло участие 59 учеников 4-х классов: 4 Г класс (экспериментальная группа), 15 мальчиков и 15 девочек, 4 Б класс (контрольная группа), 14 девочек и 15 мальчиков.

Для оценки уровня развития сформированности ценностей здорового образа учащихся возраста мы использовали следующие методики:

1. Беседа «О здоровом образе жизни» (Н.Н. Павленко).

Цель - выявление сформированности представлений детей о понятиях «здоровый образ жизни».

Высокий уровень – представления ребенка о здоровом образе жизни и о здоровье носят целостный характер.

Средний уровень – у ребенка единичные представления о здоровом образе жизни и о здоровье.

Низкий уровень – у ребенка отрывочные, бессистемные представления о здоровом образе жизни и о влиянии образа жизни на здоровье человека.

Экспериментатор предлагала индивидуально каждому ребенку побеседовать и ответить на следующие вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?
3. Зачем человеку вести здоровый образ жизни?
4. Что такое вредные привычки?
5. Можно ли твой образ жизни назвать здоровым? Почему?
6. Знаешь ли ты, как обезопасить свою жизнь и здоровье?

2. Для диагностики была проведена методика «Закончи предложения»

Е.А. Терпугова.

Данная методика позволяет оценить, насколько велики интерес и желание ребёнка вести здоровый образ жизни.

Задача детей – закончить предложение:

Моё здоровье – это...

Иногда я болею, потому что...

Когда я думаю о своём здоровье, то мне хочется...

Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Когда мои друзья болеют, то я...

Если б у меня была волшебная палочка здоровья, то я...

В зависимости от того, насколько правильно, эмоционально и активно отвечает ребёнок, оценивается его мотивация:

3 - высокий уровень: дети активно включаются в беседу, отвечают осмысленными предложениями, уверенно владеют общими знаниями, с интересом принимают участие в игре. Дети отличаются устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

2 - средний уровень: школьники отчасти понимают важность ведения здорового образа жизни. Дети затрудняются отвечать, дают адекватные ответы лишь на некоторые вопросы. Часть ответов сопровождается детскими неисчерпывающими комментариями. Дети имеют неустойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

1 - низкий уровень: активность детей инициирует педагог, поддерживая их интерес к разговору. У детей слабо развита мотивация к здоровому образу жизни, их не интересует, для чего нужно вести здоровый образ жизни.

На основе беседы и методики диагностики определили критерии сформированности знаний о ЗОЖ: когнитивный, мотивационно-потребностный, волевой.

1) когнитивный критерий включает в себя наличие определённых знаний относительно здорового образа жизни, понимание различных сторон знаний о здоровье. Кроме того, данный критерий позволяет оценить уровень сформированности знаний в области гигиенических требований и норм, основ правильного питания, режима труда и отдыха, двигательной активности и других составляющих здорового образа жизни. Уровень сформированности

данного критерия определяется с помощью беседы «О здоровом образе жизни» (Н.Н. Павленко).

2) мотивационно-потребностный критерий предполагает наличие желания у ребёнка вести здоровый образ жизни, интереса к своему здоровью. Для диагностики данного критерия с детьми была проведена методика «Закончи предложения» Е.А. Терпугова.

3) волевой критерий предполагает желание и активность принимать участие в исследовании, активное включение в беседу и тест, показывать осознанное отношение школьников к собственному здоровью и необходимости ведения здорового образа жизни.

Определение уровней физической подготовленности, развития двигательных качеств младших школьников осуществлялось по следующим критериям: «Бег на 30 м», «Челночный бег 3 x 10 м», «Прыжок в длину с места», «Наклоны вперед из положения стоя».

Для оценки скоростных качеств использовался тест «Бег на 30 м». Тестирование проводилось по следующей схеме: испытуемые принимали положение низкого старта и по сигналу преподавателя начинали бег, стартовали парами. Учащимся давалось по две попытки, фиксировалась лучшая попытка.

Для определения координационных способностей использовался тест «Челночный без 3 по 10 м». Этот тест проводился следующим образом: на расстоянии 10 м. от линии старта ставились 4 кубика из пенопласта, учащиеся по команде преподавателя начинали движение с линии старта, добежали до своих двух кубиков, брали один из них и возвращались обратно, аналогичная процедура со вторым кубиком. Стартовали учащиеся парами.

Для определения скоростно-силовых качеств использовался тест «Прыжок в длину с места». Тест «Прыжок в длину с места» проводился следующим образом: на полу нанесена разметка со шкалой результатов, учащийся подходил к началу разметки и вставал к линии, не наступая на нее, выполняя прыжок. Учащимся давалось три попытки, фиксировалась лучшая

из попыток, результат попытки фиксировался по ближайшей точке приземления.

Для определения гибкости использовался тест «Наклон вперед из положения стоя»: учащийся вставал на стул, между ножек которого была закреплена планка со шкалой результатов. Затем ученик выполнял наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленях, пальцами рук касался планки, и задерживался в этом положении 3-4 секунды. Учащимся давалось три попытки, фиксировалась лучшая попытка.

Перед выполнением каждого задания выполнялась соответствующая разминка.

2.2 Реализация комплекса занятий физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности младших школьников

На основании результатов первичной диагностики младших школьников мы подобрали комплекс занятий физкультурно-оздоровительной направленности внеурочной деятельности по здоровьесбережению в начальной школе.

1) Тема занятия: Гимнастика с основами акробатики

Цель: Совершенствование выполнения акробатических комбинаций под музыкальное сопровождение

Предметные результаты:

1. Совершенствовать выполнение контрольной комбинации под музыку.
2. Повторение изученных акробатических упражнений.
3. Закрепить понятие правильной осанки.

Метапредметные результаты:

1. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативные УУД).

2. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивные УУД).

3. Развивать умение осознанно строить речевые высказывания в устной форме (познавательные УУ).

Личностные УУД:

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь оборудования: гимнастические маты, музыкальное сопровождение, наглядные пособия.

Подготовительная часть.

Цель:

Эмоциональный настрой, доверие друг другу.

Создание проблемной ситуации для принятия цели и задачи урока.

Закрепление знаний по двигательным действиям.

Самоконтроль правильной осанки.

Построение, приветствие.

- Ребята, сейчас вы увидите упражнения, которые выполняют дети.

Демонстрация отдельных гимнастических упражнений: стойка на лопатках, кувырок вперёд, «мост», шпагат, выполнение акробатической комбинации.

- Ребята, что вы увидели?

- А что выполняла Диана?

- Что такое акробатическая комбинация?

- Какое двигательное качество развивает?

- Зачем нам нужна гибкость?

- Молодцы!

- Значит, чем мы будем заниматься на сегодняшнем занятии?

- Прежде чем перейти к этой теме надо что выполнить?

- Молодцы!

- Начинаем работу.
- В обход налево шагом марш!

Задание в ходьбе, беге.

- Ребята, какое было домашнее задание? (выполнение комплекса ОРУ под музыку; обучающиеся сами проводят разминку).

Основная часть

Цель: создание условия для актуализации опорных знаний и умений обучающихся и направляет обучающихся на поиск решения.

- Приступаем к основной части занятия.
- Приготовить рабочие места.
- Чем сегодня будем заниматься?
- А какие правила по ТБ будем соблюдать?
- Прежде чем приступить к выполнению задания, что нужно ещё сделать?

- Для чего мы будем выполнять подводящее упражнение?

Выполнение подводящих упражнений.

- Ребята, все справились, молодцы!
- Начинаем выполнять акробатическую комбинацию, с которой познакомились на прошлом занятии.

- Разойдитесь по группам:

1 группа - хорошо усвоили технику выполнения комбинации;

2 группа - нужна небольшая помощь;

3 группа - необходима помощь учителя.

Выполнение акробатической комбинации в группах.

- А сейчас мы увидим выполнение акробатических упражнений, которые необходимо включить в изученную комбинацию.

Обучающиеся выполняют акробатическую комбинацию с новыми движениями.

- Оцените выполнение комбинаций в своей группе.
- А сейчас вспомним, что такое правильная осанка.

- Молодцы!

- Для закрепления понятия «правильная осанка» проведём игру «Редактор».

Игра «Редактор»

Группа делится на две команды.

На столе лежат карточки с рисунками (правильная и неправильная осанка).

- 1 команда - оформляет стенд, как правильно следить за своей осанкой;

- 2 команда - оформляет стенд как неправильно.

Проводится в форме эстафеты.

- Давайте проведём оценивание в своей команде и в команде соперников.

- А вы всё делаете, так как на стенде с правильной осанкой?

- Молодцы!

Заключительная часть.

Цель: закрепление знаний правильная и неправильная осанка.

- Ребята, давайте вспомним, чем занимались на сегодняшнем занятии?

- Какие двигательные качества мы развивали?

- Зачем нам нужна гибкость?

- Нужна ли нам правильная осанка?

- Может ли правильная осанка деформироваться в неправильную?

- Можно ли исправить осанку после 18 лет?

- Молодцы!

Рефлексия.

- Ребята оцените себя. Если у вас сегодня всё получилось -возьмите красный кружок, если чувствуете неуверенность – синий кружок, если нужна помощь – зелёный кружок.

- Ребята, дома придумать свой проект ОРУ для формирования правильной осанки.

- Занятие окончено.

2) Тема занятия: «Час здоровья»

Цель: формирование здорового образа жизни, формирование личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий (УУД) учащихся через физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Задачи:

- всесторонне гармоническое развитие личности;
- формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- приобщать к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование знаний о личной гигиене, распорядке дня, о воздействии физических упражнений на все системы организма, на работоспособность и развитие двигательных умений, навыков, способностей;
- формирование физически здорового человека;
- ознакомление с правилами соблюдения техники безопасности во время занятий.

Подготовительная часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомить детей с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

2. Медленный бег 3-4 мин.

3. Ходьба, упражнения на дыхание, ОРУ.

Основная часть

1. Игры.

2. Эстафеты.

3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

Заключительная часть

1. Медленный бег - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.

2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Формы работы:

- соревнования, игры;
- спортивные часы или «Часы здоровья»;
- занятия в спортивных секциях;
- турниры, конкурсы;
- спортивные и физкультурные мероприятия («Спортивный час», «День здоровья»);
- беседы (просветительская работа) с родителями и учащимися по профилактике заболеваемости, вредных привычек, пропаганде ЗОЖ и т. д.
- конкурсы рисунков, стенгазет по спортивной тематике;

Важнейшее требование-безопасность физкультурного оборудования.

Инвентарь:

Мяч баскетбольный,

Мяч волейбольный,

Обруч,

Мат гимнастический 1.5 х 2 м.

Скакалка,

Скамья гимнастическая,

Рулетка 30 м.,

Секундомер электронный,

Свисток.

3) Тема: «Луч здоровья»

Цель: расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, о правильном питании.

Задачи:

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать положительный эмоциональный настрой на протяжении всего занятия;
2. Развитие культуры поведения учащихся, расширение кругозора;
3. Закрепление знаний правил личной гигиены;
4. Пропаганда здорового образа жизни.

Формирование УУД:

Личностные УУД: оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм, способность в ситуации выбора принимать верные решения по сохранению и укреплению своего здоровья, самостоятельно осознавать и высказывать простые правила здорового образа жизни.

Регулятивные УУД: определять цель деятельности, планировать, прогнозировать с помощью педагога результат деятельности, учиться высказывать свои предположения, контролировать свою деятельность, учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Познавательные УУД: ориентироваться в своей системе знаний, отличать новое от уже известного с помощью педагога, перерабатывать полученную информацию.

Коммуникативные УУД: учиться с достаточной точностью выражать свои мысли, слышать и понимать речь других, учиться выполнять различные роли в группе.

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, презентация, планшет с выходом в интернет, карточки с изображением продуктов питания, разрезные карточки с пословицами, изображение солнца с надписью «Здоровье», солнечные лучи с правилами ЗОЖ, карточки с моментами режима дня школьника.

Оформление: плакаты учащихся о ЗОЖ, плакаты с пословицами о здоровье:

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.

Береги платье с нову, а здоровье смолоду.

Чистота – залог здоровья

Ход мероприятия.

Организационный момент.

- Здравствуйте, дорогие ребята! (Здравствуйтесь!)

- А вы знаете что слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?

(Ответ детей.)

- Слово «здравствуйте» - это значит, пожелание другому человеку здоровья, то есть здоровья и долгих лет жизни.

Введение в проблемную ситуацию.

Педагог:

- Ой, кто это к нам в гости пришел? (кот Вася)

Кот:

- Здравствуйте, ребята! Я желаю вам здоровья, а вот сам что-то постоянно болею. То простуда одолевает, то живот заболит, то уши. Что делать, не знаю...

- Поможем коту Васе? Как вы думаете, что нужно знать, чтобы быть здоровым? (ответы детей).

- Сегодня мы выясним, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

(Учащиеся делятся на 2 группы)

(На доску вывешивается солнышко, к которому будут прикрепляться лучики с правилами ЗОЖ).

Ученик:

- Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться!

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие.

Педагог:

- А какие продукты полезны, а какие вредные?

Игра «Полезные продукты»

Самостоятельная работа в группах. На столах обеих групп лежат картинки с полезными и вредными продуктами. Ученики сортируют в своих группах продукты на вредные и полезные.

Проверка задания. Затем ученики берут картинку, называют продукт. Если он вредный, бросают его в мусорную корзину, если полезный, то кладут на тарелку. Остальные дети контролируют правильность ответа.

Педагог:

- Какое первое правило здоровья? (ответы детей)

1. Вывешивается первый лучик: Правильное питание

Ученик:

Физкультурой заниматься

Всем нам очень нравится.

Все, кому рекорды снятся-

Спортом занимаются!

Загадки о спорте на экране (подсказки-картинки, при затруднении ответа, подсказка педагога «за экраном»):

1) Чтобы стать здоровым, ловким,

Всем нужны нам тренировки.

Зарядка эта нелегка:

Пишусь всегда через два “к”

И мяч, и шайбу клюшкой бей

И называюсь я ...(хоккей)

2) Не обижен, а надут

Его по полю ведут,

А ударят – его пнём

Не угнаться за...(мячом)

3) В чистом поле у берёзки

На снегу видны полосы.
Подошла лиса поближе,
Здесь бежали чьи –то ... (лыжи)

4) Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут два колеса

У загадки есть ответ

Это мой... (велосипед)

5) Силачом я стать хочу,

Прихожу я к силачу:

Расскажите вот о чём,

Как вы стали силачом?

Улыбнётся он в ответ:

Очень просто, много лет

Ежедневно встав с постели,

Поднимаю я... (гантели)

Педагог:

- Какое второе правило здоровья? (ответы детей)

2. Вывешивается второй лучик: Спорт

Все мы прекрасно знаем, чтобы быть здоровыми – надо соблюдать гигиену. А что такое гигиена? Где можно найти ответ на этот вопрос? (Ответы детей). Давайте обратимся к интернету. (Поиск информации в сети Интернет).

Ученики:

Гигиена – это наука о чистоте тела. (Вывешивается карточка на доску)

Педагог:

Давайте назовем наших помощников в соблюдении личной гигиены.

Игра «Волшебный мешочек»

Дети по очереди достают из мешочка предмет гигиены, говорят, зачем он нужен. К предмету гигиены прикрепляют названия на карточках.

(Мыло, шампунь, расческа, полотенце, зубная щетка, зубная паста, влажные салфетки).

Педагог:

Какое еще одно правило здоровья нужно знать? (ответы детей)

3. Вывешивается третий лучик: Гигиена тела

Педагог:

Каждый знает, что режим дня всем необходим! А что такое режим дня? (ответы детей).

Задание: составить режим дня из заготовленных моментов режима дня (карточки).

Педагог:

Какое еще одно правило здоровья мы узнали? (ответы детей). Режиму дня – мы друзья!

4. Вывешивается четвертый лучик: Режим дня

Педагог:

С чего начинается наш день? Верно, с зарядки. Мы с вами тоже проведем зарядку.

Физминутка.

На зарядку становись! На зарядку становись!

Вверх рука, другая вниз! (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)

Повторяем упражненье,

Делаем быстрее движенья. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Раз — вперед наклонимся.

Два — назад прогнёмся.

И наклоны в стороны

Делать мы возьмёмся.

(Наклоны вперед, назад и в стороны.)

Приседания опять будем дружно выполнять.

Раз-два-три-четыре-пять.

Кто там начал отставать? (Приседания.)

На ходьбу мы перейдём, (Ходьба на месте.)

Заниматься вновь начнём. (Дети садятся.)

Педагог:

Ребята, вы все стараетесь учиться хорошо, помогаете родителям, дежурите в школе. А что еще важно для здоровья? (отдых). А какой отдых нам нужен? Давайте выясним.

Игра «Собери пословицу»

Задание: соединить начало и окончание пословицы. Работа в группах, по 2 пословицы на группу. Готовые пословицы выставляются на наборное полотно на доске. Проговаривается смысл пословиц.

Сон - лучшее лекарство.

Делу – время, а потехе – час.

Чтобы лучше шло дело, пусть отдыхают голова и тело.

Закончил дело – гуляй смело.

Педагог:

Отдых нужен для здоровья!

5. Вывешивается пятый лучик: Полноценный отдых

Педагог:

Что-то наш Василий заскучал. Предлагаю устроить музыкальную паузу.

Исполнение песни вместе с котом Васей «Песенка о хорошем настроении».

Педагог:

Посмотрите, наш кот повеселел и забыл про свои болезни! Как вы думаете, что нужно, чтобы меньше болеть? (Ответы детей). Чтобы быть здоровым, нужно чтобы настроение было хорошим, надо чаще улыбаться!

Хорошее настроение важно для здоровья!

6. Вывешивается шестой лучик: Хорошее настроение

Кот:

Спасибо, ребята, вы помогли мне узнать правила здоровья. Я буду их выполнять!

Педагог:

Давайте еще раз назовем эти правила (учащиеся называют правила ЗОЖ по заранее подготовленному клеше Что бы.....надо...)

Педагог.

А теперь проверим, будете ли вы выполнять все эти правила.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья» (вопросы на экране, читает педагог, дети хором отвечают)

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

- Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто мороза не боится,

На коньках летит как птица?

- Ну, а кто начнёт обед

Со жвачки импортной, конфет?

- Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

- Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

- Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Педагог:

Всю азбуку здоровья
Нужно крепко знать
И в жизни эти знанья
Повсюду применять!
Запомни каждый-
Нет больше богатства,
Чем наше здоровье!
И, скажу прощаясь с вами,
Растите все богатырями!

4) Тема: «Спортивные почемушки»

Цель: формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нём.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни.
- расширять представления о различных видах спорта.
- использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

Ход занятия

I. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы проводим внеурочное занятие по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры»

- На занятии у нас присутствуют гости, давайте их поприветствуем.

II. Актуализация знаний.

1) - Доскажите слово в стихотворении и назовите тему нашего занятия?

Болею мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье... (спорт)

- Так о чём мы сегодня будем говорить на занятии? (высказывания детей)

- Сегодня мы будем говорить о том, какую роль в жизни человека играет спорт, и какую пользу здоровью человека приносят занятия спортом.

2) - Подумайте и скажите какой первый шаг мы делаем к спорту?

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти ... (зарядка)

- Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам?

- Зарядка укрепляет мышцы человека, бодрит его. Человек, который делает зарядку, меньше болеет.

- Кто из вас может поделиться своими любимыми упражнениями, которые вы выполняете по утрам? (Один ученик-желающий показывает упражнение, остальные его поддерживают- выполняют вместе с ним)

III. Основной этап занятия.

1. Виды спорта, в которых используют мяч.

- Послушайте загадку и скажите, о каком спортивном инвентаре в ней говорится:

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь,

Ну, конечно – это.... (мяч)

(показать картинки мячей: резиновый, футбольный, баскетбольный)

- Посмотрите на эти мячи. Что вы можете о них сказать?

- А в каких видах спорта используют мяч вы назовёте, отгадав загадки.

Отвечать будете хором.

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

- Как вы думаете, какую пользу приносят занятия гимнастикой?

Гимнастика развивает гибкость. Делает красивой и правильной фигуру.

У всех гимнастов великолепная осанка!

- А ещё в каком виде спорта используют мяч? Отгадайте загадку.

Отвечайте хором.

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

- Какую пользу по вашему мнению приносят занятия баскетболом?

Баскетбол развивает точность и быстроту реакций, ловкость; улучшает осанку.

- А ещё в каком виде спорта используют мяч? Отгадайте загадку.

Отвечайте хором.

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

- Какую пользу по вашему мнению приносят занятия футболом?

Пользу для здоровья футбол приносит, развивая ноги. У всех футболистов очень сильные и ловкие ноги. У нас в школе есть футбольный кружок, в котором занимается наш одноклассник Никита. Никита, тебе нравится заниматься футболом? Расскажи, что вы делаете на занятиях футбольного кружка?

2. Кикбоксинг.

- А Денис тоже занимается в спортивной секции. Он расскажет нам о своём спортивном увлечении.

3. Физминутка.

- Никита и Денис проведут с нами физминутку.

Мы руками хлоп-хлоп

Мы ногами топ-топ

Мы глазами чик-чик

Мы плечами чик-чик

Раз сюда, два сюда,

Повернись вокруг себя,

Сели-встали, сели-встали,

Ванькой-Встанькой словно стали!

4. Зимние виды спорта.

- Продолжаем говорить о видах спорта и о пользе, которое приносит спорт для здоровья.

- Вас ждёт следующая загадка. Отгадайте её:

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы - фигурные... (коньки)

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - ... (фигуристы)

- Какую пользу, по вашему мнению, приносят занятия фигурным катанием?

- Фигурное катание развивает ловкость, быстроту реакции, силу ног и рук, вырабатывает красивую осанку. Улучшает работу сердца.

- А ещё в каком виде спорта используют коньки, вы назовёте, отгадав следующую загадку:

Вышла на лёд ватага ребят,
Клюшки об лёд громко звенят.
И шайба летит,
Мы крикнем: «О, кей!»
Игры нет лучше, чем ... (хоккей)

- Как вы думаете, какую пользу приносят занятия футболом?

- Хоккей вырабатывает силу, ловкость, помогает укрепить опорно-двигательный аппарат в целом, улучшает работу дыхательной, сердечнососудистой и нервной систем.

- В хоккей играют настоящие мужчины, трус не играет в хоккей.

5. Игра «Шайба-гол-ура!»

- Давайте сейчас сделаем небольшую зарядку.

- Поиграем в игру «Шайба-гол-ура!» Правила игры таковы. Когда ведущий говорит: «Шайба!», вы поднимаете правую руку; когда кричит: «Гол!», - поднимаете левую руку; а когда крикнет: «Ура!» - поднимаем обе руки.

(Выбирается ведущий, который проводит физкультминутку. Поочередно ведущих можно менять.)

Учитель:

- Молодцы! Размялись.

- Продолжаем говорить о видах спорта и о пользе, которое приносит спорт для здоровья.

- Вас ждёт следующая загадка. Отгадайте её:

Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит...(лыжи)

- А какую пользу приносит лыжный спорт?

- Помогает укрепить опорно-двигательный аппарат в целом, улучшает работу дыхательной системы, координацию движений.

Я катаюсь на нём до вечерней поры,

Но ленивый мой конь

Возит только с горы.

А на горку всегда сам

Пешком я хожу

И коня своего за верёвку вожу. (Санки)

- В каком виде спорта используются сани?

- Санный спорт, скелетон, бобслей.

- В какое время года занимаются этими видами спорта?

6. Про олимпиаду.

- А как называется главное событие жизни спортсменов, которые занимаются профессионально спортом. Вы назовёте, отгадав загадку:

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды

Зимняя... (олимпиада)

- Главными спортивными соревнованиями являются олимпийские игры.

Первые олимпийские игры проходили в Греции.

- Самому главному победителю олимпийских игр в Древней Греции вручали оливковую ветвь и лавровый венок. Существует традиция на Олимпийских играх зажигать Олимпийский огонь. Олимпийский огонь зажигают в Греции и проносят через города, поля, моря, океаны, горы в ту страну, где будут проходить Олимпийские игры. Факел доверяют нести лучшим спортсменам мира. Это большая честь. Олимпийский огонь - символ

единства, дружбы и мира народов. Олимпийские игры проходят один раз в четыре года.

- В каком городе в нашей стране проходила зимняя олимпиада? (в г. Сочи.)

- В каком году проходила Зимняя олимпиада в г. Сочи?

IV. Итог занятия.

- Итак подведём итог.

- О чём мы сегодня говорили на занятии?

- Что понравилось?

- Какой вид спорта вам нравится?

- Спортом надо заниматься только в детстве или всю жизнь? Почему?

V. Рефлексия.

- Наше занятие заканчивается. За это время выросло удивительное дерево, благодаря которому каждый из вас может показать пользу или бесполезность нашего занятия.

- Если занятие прошло плодотворно и вы сегодня решили для себя заняться спортом, записаться в спортивную секцию, то прикрепите к дереву плоды-яблоки.

- Если вы получили новые знания, но пока не определились, то прикрепите цветы.

- Ну, а если наше занятие никакой пользы не принесло – прикрепите коричневые, чахлые листочки.

- А я хочу вам пожелать, пускай вашим девизом в жизни станут следующие слова:

Чтобы жизни удивляться,

Чтобы духом не стареть.

Надо спортом заниматься.

Надо лень преодолеть!

5) Тема: День Земли

Цель: закрепить действия и умения посредством средств и методов физической культуры и спорта.

Формирование УУД:

Личностные УУД:

1. Научить ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «природа», «мир», «настоящий друг».

Познавательные УУД:

1. Формировать навыки ходьбы и бега, закрепить умение двигаться, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагируя на сигналы.

2. Формировать умения сохранять устойчивое положение на уменьшенной площади опоры (гимнастическая скамейка), в разных позах и быстрой смене положения тела.

3. Упражнять в выполнении ОРУ со скакалкой.

4. Учить игровым заданиям и эстафетам.

5. Научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Регулятивные УУД:

1. Содействовать развитию мелкой моторики, быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы.

2. Развивать творчество, инициативу в двигательных действиях.

3. Прививать интерес к здоровому образу жизни.

4. Прививать любовь к природе.

5. Способствовать повышению общего функционального состояния организма.

6. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и функционального свода стопы.

Коммуникативные УУД:

1. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.

2. Прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.

3. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

Урок проводится в спортивном зале.

Инвентарь: мячи разного цвета, гимнастические скамейки (3 шт.), канат (2 по 6 м), ведёрки, малые мячи или мешочки, карточки с изображением животных.

Методическая карта урока:

1. Организация класса. Введение в ситуацию общения (подготовительная часть урока):

1. Сообщение задач урока, настроить учащихся на деятельность.
2. Формирование навыков ходьбы и бега (разновидности передвижений)
3. Упражнять в выполнении строевых упражнений, изученных ранее (повороты на месте, перестроение из одной колонны в две)

4. Совершенствование техники выполнения упражнений на уменьшенной площади опоры, упражнения на развитие равновесия.

5. Совершенствование техники ОРУ с канатом.

2. Актуализация знаний и пробное учебное действие (основная часть урока):

1. Учить упражнениям с канатом.
2. Совершенствование техники прыжков в длину, с места, и с небольшого разбега.

3. Закрепление и совершенствование навыков лазанья по шведской стенке, по гимнастической скамейке.

3. Рефлексия учебной деятельности на уроке (заключительная часть урока):

1. Учить игровым заданиям и эстафетам, игре на внимание.
2. Способствовать понижению нагрузки, проверка внимания.

3. Подведение итогов урока.

Ход урока

1.Подготовительная часть

1. Сообщение задач.

Построение класса в шеренгу, приветствие, расчет по порядку номеров.

Учитель: Ребята! А вы любите бывать на природе?

Как мы должны с вами относиться к природе? В России День Земли отмечается с 1992 года 22 апреля. Давайте мы с вами внесём свой посильный вклад, будем учиться охранять природу.

- Вы готовы?

2. Передвижения по залу в колонне по одному.

3. Ходьба с одновременным выполнением упражнений руками.

1) «Мы сейчас в поход выходим

по тропинке в лес заходим,

руки за спину кладем

друг за дружкою идем».

2) «Вот предстал овраг преградой

перейти его нам надо.

Руки в стороны разводим,

смело к бревнышку подходим

на бревно тихо взошли

- вот овраг и перешли».

3) «Мы в затылок подравнялись,

на носочки приподнялись,

на мосток-другой взошли

– вот и речку перешли».

4) «Посмотри-ка, погляди-ка:

Ах, какая земляника!

Мы по ягоды идем,

дружно ягоды берем.

Ниже, ниже приседай,
а теперь скорей вставай!»

5) «Снова вышли на дорожку,
постояли тут немножко,
повернулись все кругом
и пустили все бегом».

4. Комплекс ОРУ

Ребята я вам буду показывать исчезающих животных, а вы попробуете выполнить движения, имитирующие повадки животных (лошадь Пржевальского, белый медведь, египетская цапля, камышовая жаба, сибирская пестрогрудка)

Ребята это питон, он тоже занесён в красную книгу, истреблялся из-за кожи.

«Вот лежит змея, скучает, как
ей двигаться не знает. Мы тихонько
подойдем, в руки хвост ее возьмем»
(все упражнения выполняются синхронно)

- 1 упр. – потягивание,
- 2 упр. – подъём скакалки из-за головы,
- 3 упр. - наклоны с приседанием,
- 4 упр. - махи ногами, руки перед грудью,
- 5 упр. - прыжки через канат.

2. Основная часть

6. Перестроение в две колонны.

Игра-эстафета «Посадка деревьев», «Сбор мусора».

7. Игра «Тигр и обезьяны»

Ребята разгадайте загадку.

«Это что за озорница

На лиане веселится?

На хвосте качается,

Скачет и кривляется?»

Встречаются ли в нашем лесу обезьяны? Где они обитают?

«Он красивый, как огонь,

С чёрными полосками,

Очень грозные клыки,

Лапы, когти - велики!

Страшен даже взрослым он.

Полосатый, рыжий зверь,

Самый редкий он теперь».

Игра в которую мы будем играть называется «Тигр и обезьяны»

По команде: «Тигр спит», обезьяны веселятся, по команде: «Тигр на охоте», прячутся на «деревья» - гимнастические скамейки. В конце игры подводятся итоги, кто из тигров самый ловкий и быстрый.

3. Заключительная часть

- Деревья мы с вами садили, животных охраняли, мусор убрали, а теперь давайте позаботимся о чистом воздухе, воде и земле, ведь без этого человек не сможет жить на Земле

1. Игра на внимание «Воздух, земля, вода».

Воздух-руки вверх, земля-присесть, руки на пол, вода-руки вперед. Учитель называет команды в разной последовательности, учащиеся выполняют задание. Кто ошибается и неправильно выполняет задание делают шаг вперед. Победителями становятся, те учащиеся, которые ни разу не ошиблись и остались стоять на месте.

Подведение итогов урока.

- Понравилось занятие?

- Что нового узнали?

- Как мы с вами можем помочь окружающей среде?

Вы все молодцы!

Организованный уход.

б) Тема: «Подвижные игры важны для здоровья».

Цель: найти способ проведения физической активности в небольшом помещении.

Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов обучения:

1. Формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности (личностное УУД).

2. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели (личностное УУД).

Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения:

1. Формировать умение общаться со сверстниками в соревновательной и игровой деятельности. Помощь учащимся в совместном освоении технических действий. Умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками (коммуникативное УУД).

2. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД).

3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД).

Учебные задачи, направленные на достижение предметных результатов обучения:

- укреплять здоровье играющих;
- способствовать их правильному физическому развитию;
- содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;
- прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: малые мячи, конусы, эстафетные палочки.
Нетбук, колонки, гимнастические маты.

7) Тема: «Путешествие в страну здоровья».

Цель занятия: ознакомление обучающихся с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами; научить приемам снятия напряжения глаз; пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

Предметные

- знать правила здорового образа жизни;
- уметь правильно чистить зубы, ухаживать за своим телом.

Личностные

- учитывать выделенные учителем ориентиры в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Оборудование, материалы: карта страны Здоровья, на которой помечены остановки, запланированные во время путешествия, маршрут движения; рисунок автобуса, памятка правил сохранения здоровых зубов.

8) Тема: «Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты»

Место проведения: кабинет начальных классов.

Форма внеурочного занятия: познавательная беседа (с викториной и играми)

Цель: создать благоприятные условия для знакомства детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами, со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, способствовать воспитанию здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные: систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах, их разнообразие; познакомить детей с витаминами, раскрыть их значение для человека; закрепить знание гигиенического правила о мытье овощей и фруктов перед едой.

Развивающие: совершенствовать навык самостоятельной работы и работы в парах, навык контроля и самоконтроля, развивать любознательность, наблюдательность, внимательность, память, интерес к изучаемому материалу.

Воспитательные: повторить правила гигиены, воспитывать культуру учебного труда; сохранение и укрепление здоровья с помощью овощей и фруктов; воспитывать интерес к предмету через ситуацию успеха и взаимодоверия.

Планируемые результаты:

Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, способствовать воспитанию позитивного отношения к здоровому питанию, в том числе к овощам, ягодам и фруктам; воспитание бережного отношения к продуктам.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Коммуникативные УУД: умение формулировать собственное мнение, формирование умения объяснять свой выбор; формировать умение работать в группе, в паре, находить общее решение, умение аргументировать своё предложение.

Познавательные УУД: поиск и выделение необходимой информации, выбор наиболее эффективного способа решения заданий, способствовать активизации интеллектуальной деятельности младших школьников: установление пользы овощей, ягод и фруктов; определение витаминов, которые в них содержатся.

Оборудование: компьютер, проектор, интерактивная доска, картинки овощей, ягод и фруктов.

9) Тема: «Марафон здоровья»

Цель: показать обучающимся необходимость заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- формировать у ребят умение использовать полученные знания в повседневной жизни;
- развивать первоначальные умения делать умозаключения и выводы;
- воспитывать сочувствие к больным людям, уважение и понимание.

Формирование УУД:

Личностные УУД: способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Регулятивные УУД: определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя; планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей.

Коммуникативные УУД: умение формулировать собственное мнение и позицию; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; слушать и понимать речь других; оформлять свои мысли в устной форме.

Познавательные УУД: ориентироваться в системе знаний; осуществлять анализ объектов; находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях; преобразовывать информацию из одной формы в другую; составлять ответы на вопросы.

Методы проведения: беседа, проведение опытов, защита проектов.

Оборудование: интерактивная доска, мультимедийный проектор, ноутбук, модульная система экспериментов Prolog, нетбуки.

10) Тема: «Вместе весело играть!»

Цели: формирование здорового образа жизни, формирование личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий (УУД) учащихся через физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Задачи:

- всесторонне гармоническое развитие личности;
- формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- приобщать к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование знаний о личной гигиене, распорядке дня, о воздействии физических упражнений на все системы организма, на работоспособность и развитие двигательных умений, навыков, способностей;
- формирование физически здорового человека;
- ознакомление с правилами соблюдения техники безопасности во время занятий;

Формирование УУД:

1. Познавательные УУД: формировать положительное отношение к процессу познания, умение ставить познавательную цель.
2. Регулятивные УУД: развивать навыки самоконтроля, волевой саморегуляции (контроль поведения, правильности выполнения упражнений, контроль ситуации успеха, неуспеха)
3. Коммуникативные УУД: воспитывать умение вести себя в группе во время движения, формировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового взаимодействия, сотрудничества.
4. Личностные УУД: способствовать осознанию обучающимися связи изучаемого материала с жизнью и применения в других сферах.

Задачи по здоровьесбережению:

1. Психологическое: создать положительный психологический настрой обучающихся на занятие.
2. Нравственное: развивать навыки бесконфликтного взаимодействия.
3. Физическое: формировать правильную осанку, развивать координацию движений.

Планируемые результаты:

В результате освоения материала обучающиеся должны иметь представление

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о народных играх; о различных видах подвижных игр;

- о соблюдении правил игр;

- о вредных и полезных привычках;

Уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;

- работать в коллективе;

- соблюдать правила игры;

- применять игры самостоятельно;

В результате занятия у обучающиеся будут сформированы УУД:

Личностные УУД:

- воспитывать безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- готовность принять на себя ответственность;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Метапредметными результатами изучения является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД: понимать и принимать задачу, сформулированную учителем;

Обучающийся научится:

- расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее влиянии на развитие человека;

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры.

- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др., показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Познавательные УУД:

- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

- использовать знания во время подвижных игр на досуге;

- применять правила игр;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проявлять индивидуальные творческие способности;

Коммуникативные УУД:

- при игре адекватно оценивать поведение партнера и собственное поведение;

- уметь распределять роли и функции в совместной деятельности;

- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

Предметные результаты:

- понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять; работать в группе, используя представленную информацию для получения новых знаний;
- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т. д.)

2.3 Оценка эффективности предложенного комплекса занятий физкультурно-оздоровительной направленности с позиций здоровьесбережения учащихся начальной школы

Проанализируем результаты первичной диагностики младших школьников, чтобы определить экспериментальную группу (Приложение 1).

Проанализируем результаты беседы со школьниками «О здоровом образе жизни» (рисунок 1).

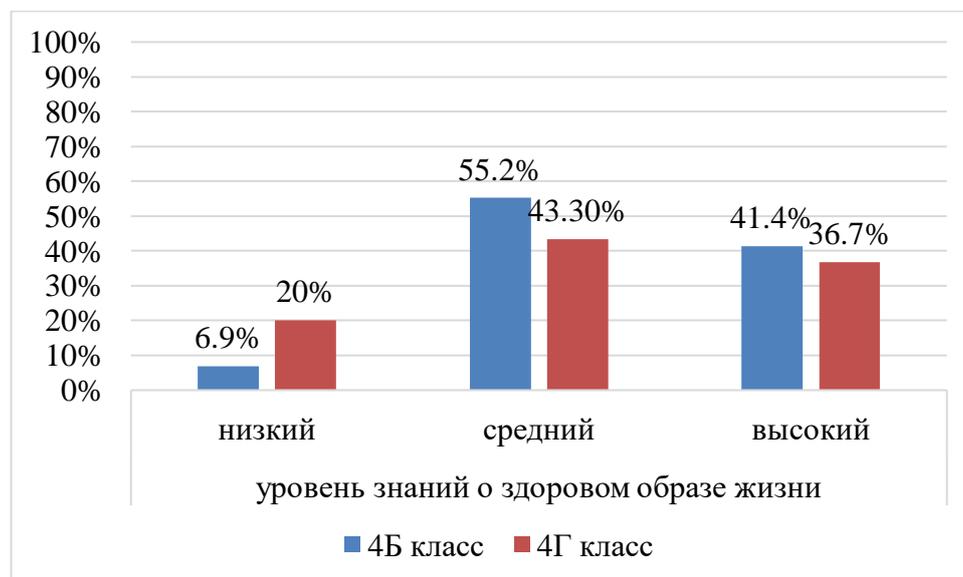


Рисунок 1 - Выявление уровня сформированности знаний о ЗОЖ у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

На констатирующем этапе высокий уровень знаний о здоровом образе жизни показали 41,4% человек в контрольной группе и 36,7% человек в экспериментальной группе. Они охарактеризовали здоровый образ жизни как правильное питание, профилактику заболеваний, закаливание, соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, занятие спортом, соблюдение культурно-гигиенических навыков и т.д.), (в контрольной группе Алена «ЗОЖ – это «когда человек счастлив, не болеет, занимается спортом, ест фрукты и овощи»; в экспериментальной группе Наташа отметила что ЗОЖ – «когда не болеешь, а о ком-то заботишься, любишь друг друга». Дети выделяли компоненты ЗОЖ: питание (в контрольной группе Аня «Чтобы не навредит здоровью, нужно есть каши, фрукты»; в экспериментальной группе Наташа «Чтобы сохранить здоровье, нельзя холодное пить»); двигательную активность (в экспериментальной группе Наташа «Чтобы кости были здоровыми, нужно заниматься спортом, особенно подтягиваться, чтобы быть сильной», в контрольной группе Алена «Надо заниматься спортом, чтобы быть красивой, защищать родных», Аня «Если не двигаться, то испортится спина»); соблюдение режима дня (в контрольной группе Аня «Нужно работать поменьше, чтобы сохранить здоровье, чтобы не болели руки и ноги, но и не уклоняться, не лениться»; Алена «Я хорошо высыпаюсь, чтобы утром заниматься зарядкой», в экспериментальной группе Наташа «Чтобы не уставать, нужно поиграть немножко, а потом погулять, подышать свежим воздухом»).

Средний уровень знания о ЗОЖ показали 55,2% человек в 4Б классе и 43,3% человек в экспериментальной группе. Школьники делали 2-3 ошибочных высказывания, но после наводящих вопросов экспериментатора способны были самостоятельно их исправить, не выделяют в качестве компонента соблюдение режима дня. Например, Паша из контрольной группы затруднялся ответить на вопрос о том, можно ли его образ жизни назвать здоровым, но отметил, что «ЗОЖ необходим, чтобы не болеть, ходить гулять, общаться с друзьями». Артем из экспериментальной группы считал, что

обезопасить свою жизнь и здоровье можно, если «ходить на осмотр к врачам, кушать каши, много спать»; Соня «У меня здоровый образ жизни, потому что я не кашляю»; Даша «Я веду здоровый образ жизни, потому что люблю играть, бегать, но не люблю ходить к врачам»; Рустам «Я люблю ходить на тренировки, а каши я не люблю и молоко тоже».

Низкий уровень знания о ЗОЖ выявился у 20% человек из экспериментальной группы и у 6,9% человек из контрольной группы. Они не могли дать понятие о здоровом образе, не могли сформулировать своего отношения к нему (в экспериментальной группе Ярослав: «У меня здоровый образ жизни, потому что я не кашляю», Юля «У меня здоровый образ жизни, потому что я не болею»).

Проанализируем результаты диагностики, полученные по методике «Закончи предложения» Е.А. Терпугова (рисунок 2).

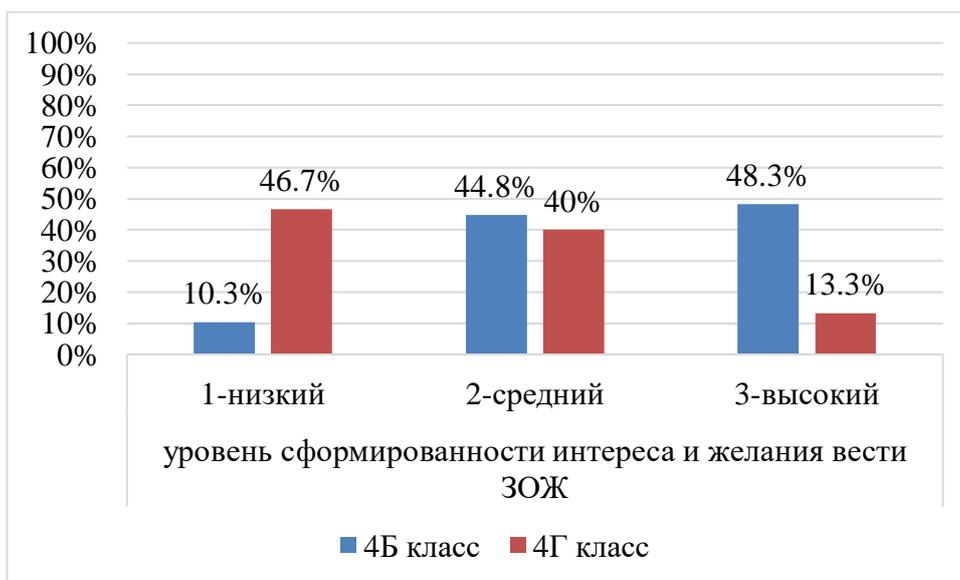


Рисунок 2 - Выявление уровня сформированности интереса и желания вести ЗОЖ у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Анализируя результаты, полученные до проведения комплекса занятий по формированию ЗОЖ школьников показал, что с высоким уровнем сформированности интереса и желания ЗОЖ выявлено в контрольной группе 48,3% человек, а в экспериментальной группе 13,3% человек. К среднему уровню было отнесено 44,8% человек в контрольной группе и 40% человек из

экспериментальной группы. Низкий уровень мотивации был выявлен также у 46,7% учеников из экспериментальной группы, а в контрольной группе таких лишь 10,3% человек.

Результаты первичного среза двигательных качеств у младших школьников представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Уровень двигательных качеств у младших школьников (констатирующий этап)

Уровень	Бег на 30 м		Челночный бег 3*10 м		Прыжок в длину с места		Наклоны	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
4Б класс								
Высокий	9	31	8	27,6	8	27,6	8	27,6
Средний	10	34,5	11	38	11	38	11	38
Низкий	9	31	10	34,5	10	34,5	10	34,5
4Г класс								
Высокий	7	23	6	20	7	23	5	16,7
Средний	11	36,7	12	40	10	33,3	12	40
Низкий	12	40	12	40	13	43,3	13	43,3

Данные таблицы 1 можно видеть графически на рисунке 3.

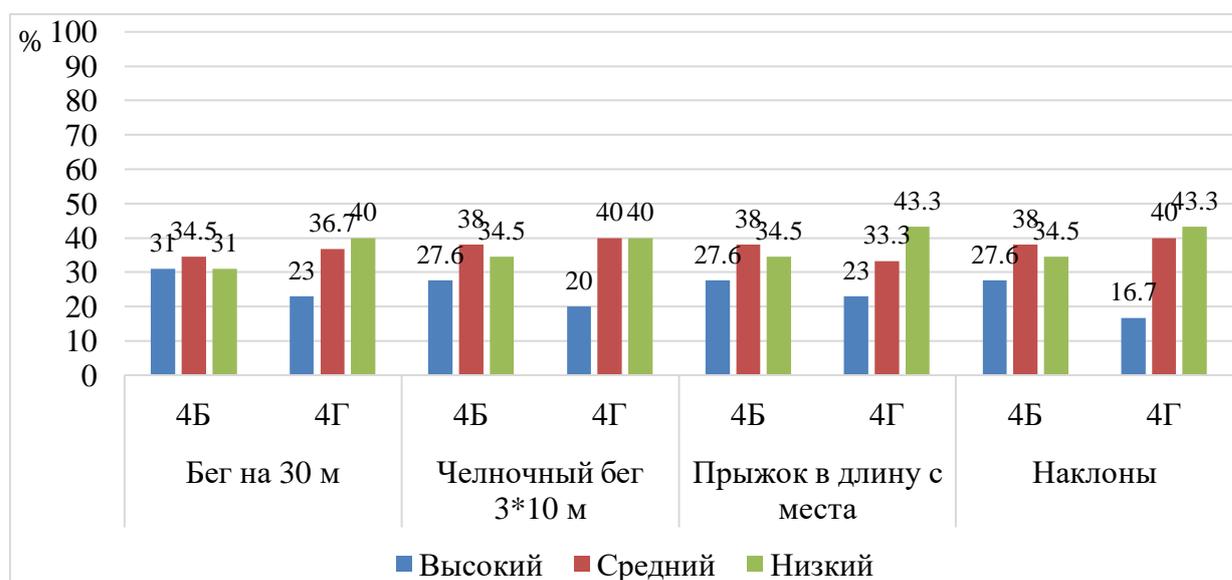


Рисунок 3 - Уровень двигательных качеств у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Результаты тестирования показывают низкий уровень развития двигательных качеств младших школьников 4Б и 4Г классов. Так не уложились в нормативы почти треть учеников в обоих классах, но в 4Г классе таких учеников больше.

На основании результатов диагностики на констатирующем этапе мы выбрали 4Г класс как экспериментальный для проведения эксперимента. Мы подобрали и реализовали комплекс занятий физкультурно-оздоровительной направленности внеурочной деятельности по здоровьесбережению в начальной школе. Результаты диагностики младших школьников ЭГ показаны в Приложении 2.

На контрольном этапе эксперимента мы проводили беседу «О здоровом образе жизни», подобную беседе констатирующего этапа эксперимента.

Повторная беседа с младшими школьниками экспериментальной группы показала следующие результаты (рисунок 4).

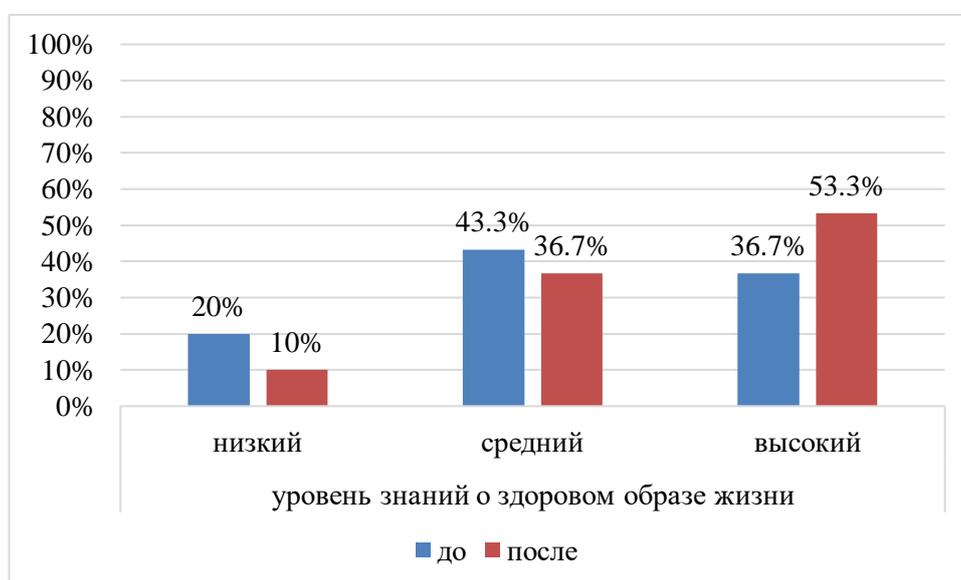


Рисунок 4 - Результаты беседы с младшими школьниками экспериментальной группы на констатирующем этапе и контрольном этапе

Сравнительный анализ беседы «О здоровом образе жизни» демонстрирует повышение уровня сформированности представлений детей о

понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровье» до и после занятий показал, что выросло число детей, показавших высокий уровень сформированности системных знаний о здоровом образе жизни и о здоровье. Они охарактеризовали здоровый образ жизни как правильное питание, профилактику заболеваний, закаливание, соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, занятие спортом, соблюдение культурно-гигиенических навыков. И хотя уменьшился процент детей, имеющих средний уровень, мы расцениваем это как положительную динамику, так как уменьшилось количество детей, имеющих низкий уровень сформированности системных знаний о здоровом образе жизни и о здоровье.

Сравним результаты диагностики учеников экспериментальной группы до и после занятий (рисунок 5).

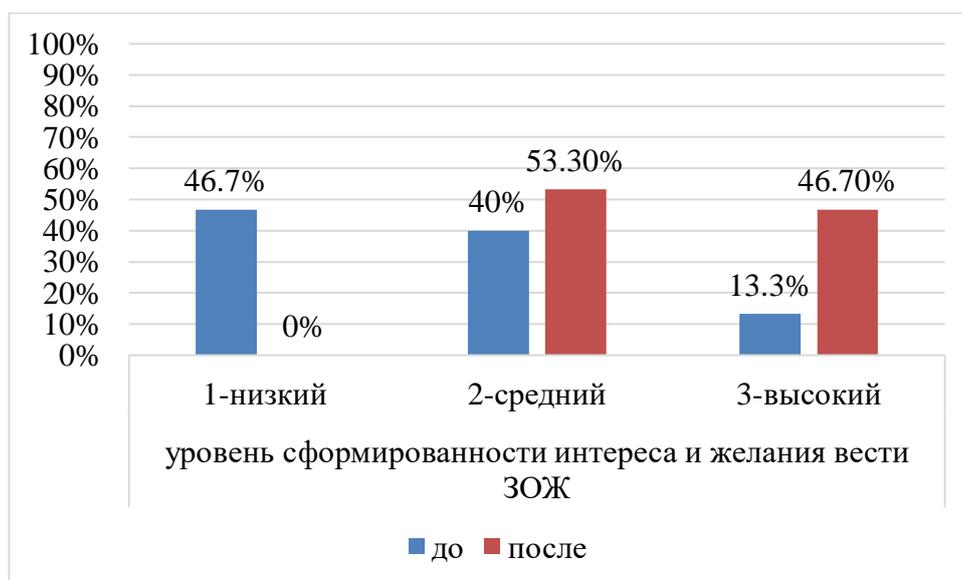


Рисунок 5 - Результаты диагностики по методике «Закончи предложения»

Е.А. Терпугова на контрольном этапе

Анализ диаграммы показывает, что после занятий выявлено больше учеников экспериментальной группы с высоким уровнем интереса к ЗОЖ, то есть дети активно включаются в беседу, отвечают осмысленными предложениями, уверенно владеют общими знаниями, с интересом принимают участие в игре. Дети отличаются устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. А у 53,3% школьников определён средний уровень

интереса к ЗОЖ, то есть они отчасти понимают важность ведения здорового образа жизни. Дети затрудняются отвечать, дают адекватные ответы лишь на некоторые вопросы. Часть ответов сопровождается детскими неисчерпывающими комментариями. Дети имеют неустойчивую мотивацию к здоровому образу жизни. При этом низкий уровень, то есть когда у младших школьников слабо развита мотивация к здоровому образу жизни, их не интересует, для чего нужно вести здоровый образ жизни, не выявлено после занятий.

Второй срез по выявлению уровней двигательных качеств у младших школьников проводился уже в ходе опытно-экспериментальной работы. Его основной целью было установление динамики развития уровня двигательных качеств у младших школьников. Результаты второго среза представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Уровень двигательных качеств у младших школьников ЭГ (контрольный этап)

Уровень	Бег на 30 м		Челночный бег 3*10 м		Прыжок в длину с места		Наклоны	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Высокий	9	30	8	26,7	10	33,3	7	23,3
Средний	11	36,7	12	40	11	36,7	13	43,3
Низкий	10	33,3	10	33,3	9	30	10	33,3

Данные таблицы 2 графически отражены на рисунке 6.

Анализ результатов двигательных качеств у младших школьников ЭГ на контрольном этапе эксперимента позволяют отметить изменение двигательных качеств младших школьников в 4Г классе. Сравнение результатов в ЭГ позволяет говорить о небольшом улучшении показателей по выполненным тестам.

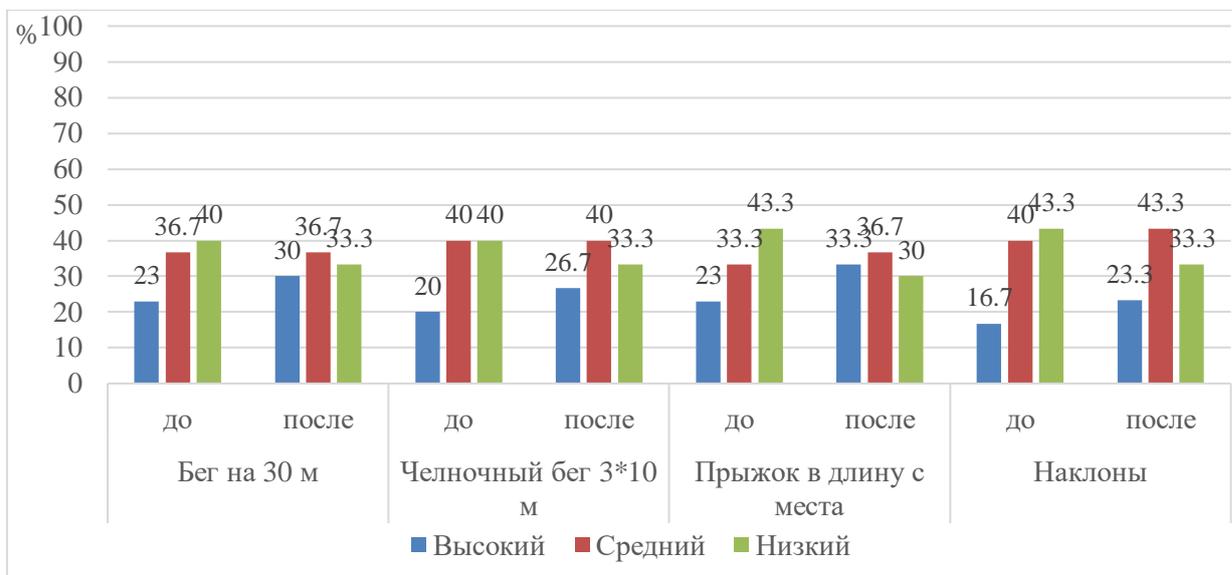


Рисунок 6 - Уровень двигательных качеств у младших школьников ЭГ на контрольном этапе эксперимента

Также по рисунку видно, что в тесте «Бег на 30 м» младшие школьники ЭГ достигли высокого и среднего уровня развития, что в суммированном виде составляет 66,7%, а исходный результат этой группы – 59,7%.

В тесте «Челночный бег 3*10 м» небольшой успех младшие школьники ЭГ, достигших высокого и среднего уровня развития, в суммированном виде составил 66,7% во втором срезе в отличии от первого среза – 60%.

В тесте «Прыжок в длину с места» во втором срезе у младших школьников ЭГ зафиксировано также большее улучшение результата и суммарный процент по достижению участниками высшего и среднего уровня равен 70%, а в первом срезе равен был 56,3%

В тесте «Наклоны» также подрос результат диагностики младших школьников ЭГ с 56,7% до 66,6% в сумме высокого и среднего уровня развития двигательных качеств.

Итак, анализ результатов показал, что разработанные нами педагогические условия повлияли на знания о ЗОЖ и уровень развития их двигательной активности и физической подготовленности. Младшие школьники стали лучше осознавать такие понятия как «здоровье», «здоровый образ жизни» и «составляющие здорового образа жизни», понимать

пагубность вредных привычек. У школьников сформировалось ценностное отношение к здоровью и ведению здорового образа жизни. У младших школьников ЭГ зафиксировано большее улучшение результатов в тестах «Прыжок в длину с места» и «Наклоны».

Выводы по 2 главе

Таким образом, исследование применения физкультурно-оздоровительной направленности внеурочной деятельности как элемента работы по здоровьесбережению в начальной школе проводилось в четыре этапа. В нем приняло участие 59 учеников 4-х классов.

На констатирующем этапе высокий уровень знаний о здоровом образе жизни показали 41,4% человек в контрольной группе и 36,7% человек в экспериментальной группе. Низкий уровень знания о ЗОЖ выявился у 20% человек из экспериментальной группы и у 6,9% человек из контрольной группы. Они не могли дать понятие о здоровом образе, не могли сформулировать своего отношения к нему.

С высоким уровнем сформированности интереса и желания ЗОЖ выявлено в контрольной группе 48,3% человек, а в экспериментальной группе 13,3% человек. Низкий уровень мотивации был выявлен также у 46,7% учеников из экспериментальной группы, а в контрольной группе таких лишь 10,3% человек.

Результаты тестирования показали низкий уровень развития двигательных качеств младших школьников 4Б и 4Г классов. Так не уложились в нормативы почти треть учеников в обеих классах, но в 4Г классе таких учеников больше.

Для развития знаний о здоровьесбережении, здоровом образе жизни, укрепления здоровья учеников ЭГ мы разработали и провели 10 занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

Сравнительный анализ беседы «О здоровом образе жизни» демонстрирует повышение уровня сформированности представлений детей о понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровье» до и после занятий у школьников ЭГ показал, что выросло число детей, показавших высокий уровень сформированности системных знаний о здоровом образе жизни и о здоровье. Они охарактеризовали здоровый образ жизни как правильное питание, профилактику заболеваний, закаливание, соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, занятие спортом, соблюдение культурно-гигиенических навыков.

После занятий выявлено больше учеников экспериментальной группы с высоким уровнем интереса к ЗОЖ, то есть дети активно включаются в беседу, отвечают осмысленными предложениями, уверенно владеют общими знаниями, с интересом принимают участие в игре. Дети отличаются устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. А у 53,3% школьников определен средний уровень интереса к ЗОЖ, то есть они отчасти понимают важность ведения здорового образа жизни. При этом низкий уровень, то есть когда у младших школьников слабо развита мотивация к здоровому образу жизни, их не интересует, для чего нужно вести здоровый образ жизни, не выявлено после занятий.

У младших школьников ЭГ зафиксировано большее улучшение результатов в тесте «Прыжок в длину с места» и в тесте «Наклоны», но и по тестам «Бег на 30 м» и «Челночный бег 3*10 м» также есть положительная динамика в уровне двигательной активности и физической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя исследование особенностей физкультурно-оздоровительной направленности внеурочной деятельности как элемента работы по здоровьесбережению в начальной школе, можно сделать следующее заключение.

Внеурочная деятельность дает возможность формирования у учащихся начальной школы способностей к сотрудничеству, умению работать в группах, коллективному взаимодействию. Во внеклассной работе младший школьник имеет возможность научиться заниматься полезной деятельностью, на любом этапе включаться в такую деятельность и уметь самостоятельно организовывать её.

Здоровьесберегающая среда в образовании – это среда, включающая в себя не только сохранность физического здоровья ребенка, но и психологического и социального, на которые в свою очередь в образовательной среде влияют не только физическая активность школьника, но и сбережение его психологического благополучия и психологической безопасности. При её организации должны главенствовать принципы сбережения и охранения физического, психологического, социального здоровья в качестве личностного благополучия и психологической безопасности, непосредственно влияющие на личность школьника и в дальнейшем.

Особенностями организации внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности с целью сохранения и укрепления здоровья учеников начальных классов важно соответствие содержания, методов и приемов обучения возрастным особенностям обучающихся, комплексное использование методов обучения; применять активные, интерактивные, игровые формы внеурочных занятий, создание ситуаций новизны, занимательности. Внеурочная деятельность по здоровьесбережению включает

исполнение социальной нагрузки, активный отдых на основании оздоровительных активных мероприятий. Данная работа организуется в учебные дни с наименьшим количеством учебных занятий, в выходные и в каникулы

Экспериментальное исследование применения физкультурно-оздоровительной направленности внеурочной деятельности как элемента работы по здоровьесбережению в начальной школе проводилось в четыре этапа. В нем приняло участие 59 учеников 4-х классов.

На констатирующем этапе высокий уровень знаний о здоровом образе жизни показали 41,4% человек в контрольной группе и 36,7% человек в экспериментальной группе. Низкий уровень знания о ЗОЖ выявился у 20% человек из экспериментальной группы и у 6,9% человек из контрольной группы. Они не могли дать понятие о здоровом образе, не могли сформулировать своего отношения к нему.

Результаты тестирования показали низкий уровень развития двигательных качеств младших школьников контрольной группы и экспериментальной группы. Так не уложились в нормативы почти треть учеников в обеих классах, но в экспериментальной группе таких учеников больше.

С высоким уровнем сформированности интереса и желания ЗОЖ выявлено в контрольной группе 48,3% человек, а в экспериментальной группе 13,3% человек. Низкий уровень мотивации был выявлен также у 46,7% учеников из экспериментальной группы, а в контрольной группе таких лишь 10,3% человек.

Для развития знаний о здоровьесбережении, здоровом образе жизни, укрепления здоровья учеников ЭГ мы разработали и провели 10 занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

Сравнительный анализ беседы «О здоровом образе жизни» демонстрирует повышение уровня сформированности представлений детей о понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровье» до и после занятий у

школьников ЭГ показал, что выросло число детей, показавших высокий уровень сформированности системных знаний о здоровом образе жизни и о здоровье. Они охарактеризовали здоровый образ жизни как правильное питание, профилактику заболеваний, закаливание, соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, занятие спортом, соблюдение культурно-гигиенических навыков.

После занятий выявлено больше учеников экспериментальной группы с высоким уровнем интереса к ЗОЖ, то есть дети активно включаются в беседу, отвечают осмысленными предложениями, уверенно владеют общими знаниями, с интересом принимают участие в игре. Дети отличаются устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. А у 53,3% школьников определён средний уровень интереса к ЗОЖ, то есть они отчасти понимают важность ведения здорового образа жизни. При этом низкий уровень, то есть когда у младших школьников слабо развита мотивация к здоровому образу жизни, их не интересует, для чего нужно вести здоровый образ жизни, не выявлено после занятий.

При тестировании двигательных качеств выявлено, что у младших школьников экспериментальной группы также вырос их уровень, результаты стали выше. У младших школьников экспериментальной группы зафиксировано большее улучшение результатов в тесте «Прыжок в длину с места» и в тесте «Наклоны», но и по тестам «Бег на 30 м» и «Челночный бег 3*10 м» также есть положительная динамика.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баранов С. П. Методика обучения и воспитания младших школьников / С. П. Баранов, Л. И. Бурова, А. Ж. Овчинникова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2015. – 464 с.
2. Белявцева Н. М. Факторы, влияющие на культуру здоровья младших школьников / Н. М. Белявцева, С. Н. Белявцева // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2016. - №49-2. – С. 68-72.
3. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
4. Гончарова Л. В. Предметные недели в школе / Сост. Л. В. Гончарова. – Волгоград : Учитель, 2011. – 136 с.
5. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2010. – 223 с.
6. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2012. - 58 с.
7. Гуревич К. Г. Здоровый образ жизни и здоровьесберегающая среда / К. Г. Гуревич, А. П. Анищенко, А. Н. Архангельская, Е. В. Рогозная, Н. Г. Игнатов // Университетская медицина Урала. – 2016.- Т2. - №1(4). – С. 9-11.
8. Гусакова В. А. Здоровьесберегающие технологии обучения / В. А. Гусакова, Е. Ю. Селезнева // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»; Харьковский национальный педагогический университет имени Сковороды; Актюбинский региональный государственный

университет им. К. Жубанова; ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». 2016. – URL: <http://elibrary.ru/download/>.

9. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н. И. Дереклеева. – Москва : ВАКО, 2012 г. – 130 с.

10. Дрожинина С. А. Внеурочная деятельность как условие достижения планируемых универсальных учебных действий / С. А. Дрожинина // Образование: традиции и инновации. Материалы XVI международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Н.В. Уварина. – 2018. – С. 39-40. - URL: <https://elibrary.ru/>

11. Железняк М. Н. Спортивные игры / М. Н. Железняк. – Москва : Педагогика, 2001. – 147 с.

12. Жуков М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – Москва : Педагогика, 2010. – 238 с.

13. Иванова М. Г. Практические аспекты психологии здоровья. – Кемерово : Изд-во КГУ, 2012. - 47 с.

14. Игнашкина Т. В. Внеурочная деятельность в школе в рамках ФГОС / Т. В. Игнашкина, Н. Г. Бакина. – Киров : Изд-во МЦИТО, 2017. – 88 с.

15. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева // Начальная школа. – 2013. – № 11. – С. 75–78.

16. Кисляков П. А. Социальная безопасность и здоровьесбережение учащейся молодежи / П. А. Кислякова. – Саратов : Вузовское образование, 2015. - 232 с.

17. Клеков В. А. Здоровьесберегающая среда как система образования в школе / В. А. Клеков // Образование и наука в современных условиях. – 2015. - №2(3). – С. 87-88. - URL: <http://elibrary.ru/download/>.

18. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре / В. И. Ковалько. – Москва : Вако, 2011. – 98 с.

19. Крюкова Т. А. Реализация здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе \ Т. А. Крюкова, Н. А. Фомина // Успехи

современной науки. – 216. – Т1. - №3. – С. 58-61. - URL:
<http://elibrary.ru/download/>.

20. Ланда Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений (обучающие методика и технология) / Б. Х. Ланда. – Казань : Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2014. - 66 с.

21. Лях В. И. Физическая культура 1-4 классы / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2013. – 192 с.

22. Мусакаев М. Б. Направления и формы внеклассной работы / М. Б. Мусакаев, А. П. Ермолаев // Специалист. – 2015. – № 11. – С. 20-23.

23. Национальный проект «Образование» [Электронный ресурс]. - URL:
<https://edu.gov.ru/national-project>

24. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Т. С. Овчинникова. – Санкт-Петербург : Кара, 2006. – 176 с.

25. Отрадная Е. М. Роль внеурочной деятельности в начальной школе / Е. М. Отрадная // Воспитание школьников. – 2012. – №4. – 18 с.

26. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования. - URL:
<http://www.garant.ru/>

27. Приказ Минобразования РФ от 15 мая 2000 года № 1418 Об утверждении примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения. - URL:
<https://base.garant.ru/1584352/>

28. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. – 320 с.

29. Романцов М. Г. Здоровье - сберегающее образование - стратегическая линия развития системы Российского образования / М. Г. Романцов, Е. Л. Поднебесных // Проблемы педагогики. – 2016. - №3 (14). - URL: <http://problemspedagogy.ru/>

30. Сабекия Р. Б. Онтология человека: проблема здоровьесбережения в современном образовании / Р. Б. Сабекия // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. - URL: <http://www.science-education.ru/>

31. Секач М. Ф. Психология здоровья / М. Ф. Секач. – Москва : Академический Проект, 2015. - 192 с.

32. Сергеева Б. В. Формирование основ экологических знаний младших школьников во внеурочной деятельности / Б. В. Сергеева, А. С. Станина // Перспективы Науки и Образования. - 2018. – 1(31). – С. 89-97.

33. Современные образовательные технологии / под ред. Н.В. Бордовской. – Москва : КНОРУС, 2013. - 432 с.

34. Современное образование: теория и практика / под ред. В. Л. Казанской, И. Н. Нурлыгаянова, Л. И, Руденковой. – Москва : Директ_медиа, 2016. – 255 с.

35. Сперанская Н. И., Яцевич О. Е. К вопросу о понятии «образование»: семантика и коннотация / Н. И. Сперанская, О. Е. Яцевич // Перспективы науки. – 2016. - №2(77). – С. 71-73.

36. Тарковская В. В. Использование здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности в начальной школе / В. В. Тарковская. - URL: <https://portalpedagoga.ru/servisy/>

37. Третьякова Н. В. Оценка результативности здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций Уральского региона / Н. В. Третьякова // Научный результат. – 2015. – Т1. - №2-4. – С. 69-79.

38. Управление процессом социального становления и развития личности старшеклассников в ходе организации физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе: монография / Е.А. Царёв. – Москва : РУСАЙНС, 2016. - 90 с.

39. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М-во образования и науки Рос. Федерации. - URL: <https://fgos.ru/>

40. Чащина Е. Н. Эффективность применения здоровьесберегающих технологий в образовании / Е. Н. Чащина, Г. Н. Кошечкина // Апробация. – 2014. - №3. – С. 25-26.

41. Чуприн Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности / Е. В. Чуприн, М. Н. Закирова. – Самара : СГАСУ, 2013. – 216 с.

42. Шашурин А. В. Физическая подготовка / А. В. Шашурин. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 403 с.

43. Якунин В. А. Педагогическая психология / В. А. Якунин. – Санкт-Петербург : Изд-во Михайлова, 2000. - 348 с.

44. Янсон Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон. – Ростов–н–Д : Феникс, 2015. – 429 с.

45. Ярлыкова О. В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности / О. В. Ярлыкова, В. В. Чубукова // Таврический научный обозреватель. – 2016. - №1. – С. 98-99.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Результаты первичной диагностики младших школьников

Таблица 1.1 - Беседа о здоровом образе жизни – 4Б класс

№ испытуемого	уровень знаний о здоровом образе жизни
1	высокий
2	средний
3	средний
4	высокий
5	средний
6	средний
7	высокий
8	средний
9	высокий
10	высокий
11	средний
12	средний
13	высокий
14	высокий
15	средний
16	низкий
17	средний
18	высокий
19	средний
20	высокий
21	средний
22	средний
23	высокий
24	низкий
25	средний
26	средний
27	высокий
28	высокий
29	средний

Таблица 1.2 - Беседа о здоровом образе жизни – 4Г класс

№ испытуемого	Уровень знаний о здоровом образе жизни
1	низкий
2	средний
3	высокий
4	высокий
5	средний
6	высокий
7	высокий
8	средний
9	средний
10	высокий
11	средний
12	средний
13	средний
14	средний
15	низкий
16	низкий
17	средний
18	высокий
19	высокий
20	высокий
21	средний
22	средний
23	средний
24	низкий
25	низкий
26	высокий
27	высокий
28	высокий
29	низкий
30	средний

Таблица 1.3 - «Закончи предложения» Е.А. Терпугова – 4Б класс

№ испытуемого	Уровень сформированности интереса и желания вести ЗОЖ
1	2
2	2
3	3
4	2
5	1
6	2
7	3
8	3
9	3
10	2
11	2
12	2
13	3
14	2
15	2
16	1
17	3
18	2
19	3
20	3
21	2
22	3
23	3
24	1
25	2
26	3
27	3
28	2
29	3

Таблица 1.4- «Закончи предложения» Е.А. Терпугова – 4Г класс

№ испытуемого	Уровень сформированности интереса и желания вести ЗОЖ
1	2
2	1
3	1
4	1
5	3
6	1
7	2
8	1
9	2
10	2
11	1
12	3
13	1
14	2
15	2
16	3
17	2
18	1
19	2
20	1
21	1
22	2
23	2
24	1
25	2
26	1
27	1
28	2
29	3
30	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты повторной диагностики учеников 4Г класса

Таблица 2.1- Беседа о здоровом образе жизни

№ испытуемого	уровень знаний о здоровом образе жизни
1	средний
2	средний
3	высокий
4	высокий
5	средний
6	высокий
7	высокий
8	средний
9	высокий
10	высокий
11	средний
12	высокий
13	высокий
14	средний
15	средний
16	низкий
17	средний
18	высокий
19	высокий
20	высокий
21	средний
22	высокий
23	средний
24	низкий
25	низкий
26	высокий
27	высокий
28	высокий
29	средний
30	высокий

Таблица 2.2- «Закончи предложения» Е.А. Терпугова

№ испытуемого	Уровень сформированности интереса и желания вести ЗОЖ
1	3
2	2
3	2
4	2
5	3
6	2
7	3
8	2
9	3
10	3
11	2
12	3
13	2
14	3
15	3
16	3
17	2
18	2
19	3
20	2
21	2
22	3
23	3
24	2
25	2
26	2
27	3
28	2
29	3
30	2